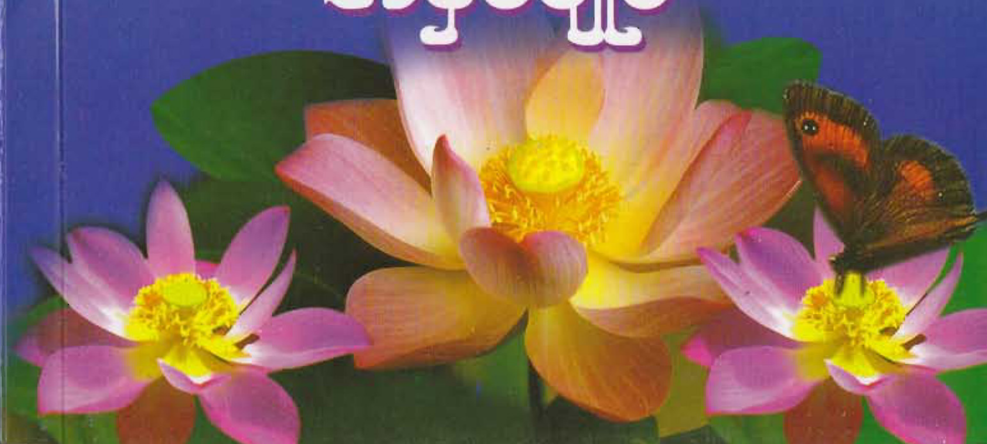


အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
အနှစ်ချုပ်



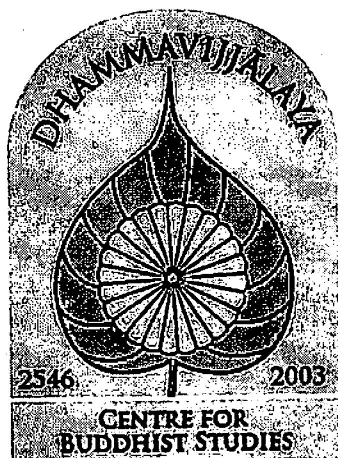


နတ်လူသာစုခေါ်စေသော် ...

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်

Lotus Group

From
-
Ma Chit



အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်
အနှစ်ချုပ်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ်

နိဒါန်းပိုင်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃–ခုနှစ်၊ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ် သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁၀–ရက်၊ရန်ကုန်တိုင်း စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လုပ်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက် ဇေယျသုခလမ်း ဓမ္မမဏ္ဍပ်ဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်သော ညဥ့်ဦးယံဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ်ရွှေလောင်းလမ်း ဦးထွန်းလင်း + ဒေါ်နွယ်နွယ်စန်း သမီးမထိုက်ထိုက်စံ မအေးချမ်းမြတ်ဖြိုး၊ သားမောင်ရဲဝင်းထွန်း မောင်ဟိန်းထက်ဇော်မိသားစု နှင့် စမ်းချောင်းမြို့နယ် ဇေယျသုခလမ်း ဦးသန်းနိုင်+ဒေါ်သန်းသန်းဆင့် မိသားစုတို့၏ ဓမ္မဒါန အမတဒါနအဖြစ် ဟောကြားတော်မူအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်အနှစ်ချုပ်တရားဒေသနာတော်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ ပိဋကတ ၃ သွယ်၊ နိကာယ် ၅ ဖြာ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာပေါင်း ၈၄၀၀၀ မှတ်တမ်းတင်ထားတဲ့ တရားတွေထဲမှာ ဒီဃနိကာယ်မှာ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဆိုတဲ့ အမည်နဲ့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်၊ တစ်ဖန် မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ လည်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ဆိုပြီးတော့ မှတ်တမ်းတင်ထားတယ်၊ တစ်ခြားသုတ်တွေထက် ရှည်လျားတဲ့သုတ်ဖြစ်တယ်၊ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ သတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိပဋ္ဌာန သံယုတ်ဆိုပြီးတော့ သပ်သပ် ရှိသေးတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄–ပါးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောကြားထားတဲ့သုတ်တွေ ထိုထိုနိကာယ်တွေထဲမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားတာရှိပါတယ်၊ သို့သော်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် သတိပဋ္ဌာန် ၄–ပါး ...ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံ ၄–ရပ်မှာ စွဲကပ်တည်ရှိနေအောင် သတိတရားကိုပွားများအားထုတ်ပုံ အားလုံးမှာ တူညီနေပါတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ ရှေးဦးစွာ ပြောကြရအောင်၊ ဒီစကားလုံးက မြန်မာနိုင်ငံမှာ လူတိုင်းလောက်နီးနီး သိကြတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် မြန်မာနိုင်ငံမှာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တို့ သတိပဋ္ဌာန်ရိပ်သာတို့ ဆိုပြီး ခေါ်နေကြတာ ရှိပါတယ်၊ စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ကို ကျကျနနနားလည်တာဟာ အင်မတန်မှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်၊ စကားလုံးအဓိပ္ပါယ်က ဒီသုတ္တန်ရဲ့အနှစ်ချုပ်ဘာဆိုတာကို ပြောပြီးသားဖြစ်တယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဒီစကားလုံးအဓိပ္ပါယ်ကို အရင်ရှင်းရအောင်။

'မဟာ' ဆိုတဲ့စကားလုံး သုံးထားတာကတော့ တခြားအကျဉ်းချုပ်ဟောတဲ့ သုတ်ကလေးတွေကို ထောက်ဆလို့ရှိရင် ဒီဃနိကာယ်မှာပါတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်, မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာပါတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွေဟာ အကျယ် ဟောတာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်လို့ ဒီလိုခေါ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီကနေ့ကစပြီး ၅–ရက်တိတိ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို အနှစ်ချုပ်အနေနဲ့ ဟောမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်ကျ ပါဠိတော်မှာ တိုက်ရိုက်လာတဲ့အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ထိုပါဠိတော်ကိုဖွင့်ဆိုတဲ့အဋ္ဌကထာ, ဖွင့်ဆိုတဲ့ဋီကာတွေက စကားများကို အနည်းငယ်ထည့်သွင်းပြောကြားပြီးတော့ အနှစ်ချုပ်ဟောကြားပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဟူသည်

သတိပဋ္ဌာနဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို ရှေးဦးစွာကြည့်ရအောင်၊ သတိ+ပဋ္ဌာန တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် သတိ

+ဥပဋ္ဌာန၊ ပါဠိစာပေမှာတော့ သတိပဋ္ဌာနလို့ ရှိတယ်၊ သက္ကတဘာသာနဲ့ ရေးမှတ်ထားတဲ့ ဒီသုတ္တန်ကို စတျုပဋ္ဌာနလို့ရေးတော့ သတိ+ဥပဋ္ဌာနလို့ အဓိပ္ပါယ်ရပါတယ်၊ ပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့ စကားလုံးထက် ဥပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့စကားလုံးက ပိုပြီးတော့ သင့်မြတ်တယ်လို့ ယူရပါမယ်။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ သတိနဲ့ဥပဋ္ဌာနကို ခွဲပြောရင် "ဥပဋ္ဌိတာ သတိ"– သတိလေးဟာ အာရုံနဲ့ကပ်ပြီး တည်နေတယ်လို့ ထိုထိုသုတ္တန်တွေမှာ လာတယ်၊ "ဥပဋ္ဌိတာ သတိ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အမြဲတမ်း သုံးလေ့ရှိတယ်၊ အဲဒါကို ထောက်မယ်ဆိုရင် သတိ+ဥပဋ္ဌာန လို့ ပြောကြပါစို့၊ သို့သော် အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ အရှိအတိုင်း သတိနဲ့ ပဋ္ဌာနလို့ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းတယ်၊ ဒါလည်း ဟုတ်မှာပဲ၊ သတိပဋ္ဌာနလို့ ပြောပြော သတိဥပဋ္ဌာနလို့ပြောပြော ဒီစကားလုံးနှစ်လုံးရဲ့ အဓိပ္ပါယ်က အတူတူပဲလို့ ပြောကြရမယ်။

အာရုံစူးစိုက်ခြင်းနှင့် အာရုံကိုမှတ်မိခြင်း

သတိဆိုတဲ့ စကားလုံးကတော့ သိပ်ပြီး ရှင်းစရာမလိုလောက်အောင် မြန်မာစကားလုံးလို ဖြစ်နေတယ်၊ သတိဆိုတာ အာရုံကို အမှတ်ရနေခြင်း, မမေ့ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ၊ သတိကလည်း နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ထားရမယ် – အာရုံတစ်ခုခုကိုစူးစိုက်ပြီးနေတာကလည်း သတိ၊ အင်္ဂလိပ်လို Mindfulness လို့ ပြန်တယ်၊ Mindfulness ဆိုတာ အာရုံစိုက်နေတာ, အာရုံကို သတိထား ကြည့်နေတာ။

နောက်တစ်ခုက Memory အမှတ်ရနေတာ၊ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်တွေက ပြောခဲ့တဲ့စကား, ငယ်ငယ်တုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့အလုပ်ကလေးတွေက တွေးလိုက်ရင်ပြန်ပေါ်လာတယ်၊ မှတ်မိနေတယ်၊ အဲဒီလိုမှတ်မိနေတာလည်း သတိရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်ပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ မှတ်မိနေရင် သတိကောင်းလိုက်တာလို့ပြောကြတယ်၊ မှတ်ဉာဏ်

ကောင်းလိုက်တာလို့လည်း ပြောကြတယ်၊ တွဲဖက်ပြီးတော့ ပြော တဲ့စကား၊ သတိမမေ့သေးဘူး သတိကောင်းလိုက်တာနဲ့ ပြောကြ တယ်၊ အဲဒီ နှစ်ခုလုံးဟာ သတိပါပဲ။

Mindfulness ဆိုတာကတော့ တကယ့် လောလောလတ် လတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အာရုံနဲ့ဆိုင်တယ်၊ မှတ်မိတယ်ဆိုတာကတော့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတုံးက ကြုံဖူးတဲ့အရာကို မှတ်မိနေတာလို့ ဒီလို မှတ်ရမယ်။

သီဟိုဠ်ကျွန်းက တိဿမထေရ်တို့ အဘယမထေရ်တို့ ဆို တဲ့ သတိအလွန်ကောင်းတဲ့ မထေရ်ကြီးတွေအကြောင်း ရေးထား တာရှိတယ်၊ အလွန်ကိုသတိကောင်းတာ၊ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး ဆိုရင် သူဖွားမြင်ပြီးစ ၅-ရက်မြောက်နေ့ကစပြီး ဒီဘက် အကုန် မှတ်မိတယ်၊ လူ့ဘဝရောက်လာပြီး ၅-ရက်မြောက်ကစ မှတ်မိ တယ်ဆိုတာ နည်းတဲ့သတိမှ မဟုတ်ဘဲနော်။

မထေရ်ကြီးတစ်ပါးကတော့ ဘယ်လောက် သတိကောင်း သလဲဆိုရင် သီဟိုဠ်ကျွန်းအနုရာဓမြို့တော်မှာ တံခါးပေါက်တစ်ခု ကို ဖွင့်ထားပြီး မြို့ထဲကလူတွေအကုန် အဲဒီတံခါးကထွက် ကိုယ့် နာမည်လေးပြောသွား၊ အဲဒီလူတွေ ပြန်ဝင်လာတဲ့အခါ မင်း ဘယ်သူ မင်းဘယ်သူ ဆိုပြီး မှတ်မိတယ်၊ အနုရာဓမြို့ဆိုတာ လူဦးရေနည်းတာမှ မဟုတ်တာ၊ သိန်းချီသန်းချီရှိတဲ့ လူတွေရဲ့ နာမည်တွေ မှတ်မိတယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ကောင်းတဲ့သတိလို့ ပြောရမှာပဲ၊ ဒါအဋ္ဌကထာထဲမှာ ရေးထားတဲ့ မှတ်တမ်းတစ်ခု။

အဲဒီတော့ အာရုံတစ်ခုကို စူးစိုက်ထားတာလည်း သတိပဲ၊ မှတ်မိနေတာလည်း သတိပဲလို့ ဒီလိုနှစ်ခု မှတ်ထားရမယ်၊ သို့သော် မှတ်မိတိုင်း အကုန်ကောင်းသလားဆိုတော့ မကောင်း တာတွေလည်း အများကြီးပဲ၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ဆိုတာကတော့ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ အာရုံစူးစိုက်တာ၊ တစ်ခု သတိပြုစရာက ဗုဒ္ဓစာပေမှာ သတိဆိုတာ ကောင်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ သုံးနှုန်းတယ်၊

အကုသိုလ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး အမှတ်ရတယ်ဆိုပေမယ့် ဒီ သတိ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်နေတာ။

ဗုဒ္ဓစာပေ၌ လာသောသတိ

ဒါကြောင့်မို့ သတိဆိုတဲ့ သဘောတရားသည် ကောင်းတဲ့ စိတ်နဲ့ပဲယှဉ်တယ်၊ သောဘနစိတ်လို့ခေါ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်နဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးမဖြစ်ဘူး၊ ဒါက define လုပ်ထားတာ၊ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကားလုံးတစ်ခုဟာ ဘယ်အတွက်သာ သုံးရမယ် ဆိုတာ ကန့်သတ်ချက်ကလေးတွေ ပေးထားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓရဲ့ တရားတော်တွေမှာ သတိလို့ပြောလိုက်ရင် အကောင်းဘက်မှာ ရှိတယ်၊ ဒါဖြင့် မိစ္ဆာသတိကျ ဘယ်လိုပြောမလဲ၊ မေးကောင်း မေးကြလိမ့်မယ်။

သုတ္တန်တွေမှာ သမ္မာသတိရှိသလို မိစ္ဆာသတိရှိတယ်၊ Right mindfulness, Wrong mindfulness နှစ်ခုထားတယ်၊ မိစ္ဆာသတိဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သတိဆိုတဲ့နာမည်ကို ယူထား ပေမယ့် ဒီသတိကိုပြောတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အမှတ်ရတဲ့အနေနဲ့ ဖြစ်တဲ့ အကုသိုလ်စိတ်တွေရဲ့ ဖြစ်မှုပါတဲ့။ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဒီလိုဆိုတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ရောထွေးမှု မဖြစ်စေရန် အတွက် သတိဆိုရင် ကောင်းတာပဲ ယူတယ်၊ ကောင်းတဲ့ဘက် ကောင်းတဲ့အာရုံ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတာကိုပဲ သတိလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီသတိလေးဟာ "သတိံ စ ခွါဟံ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ" မြတ်စွာဘုရားက ဗောဇ္ဈင်တရားထဲမှာ ဟောထားတယ်၊ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးထဲ မှာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂါဆိုတာ ပါတယ်၊ 'သတိံ စ ခွါဟံ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ' ဆိုတာ သတိတရားကို အမြဲတမ်းလိုအပ်တယ်၊ သတိဆိုတာ ပိုတယ်လို့မရှိဘူး၊ အမြဲတမ်းလိုတယ်၊ ဟင်းလျာ အားလုံးမှာ ဆားပါရတယ်၊ ဆားပါမှ အရသာလေးသလို အရာ ခပ်သိမ်းမှာလည်း သတိဟာ လိုအပ်နေတယ်။

ဝီရိယတို့ သမာဓိတို့ ကျန်တဲ့တရားတွေက အရာခပ်သိမ်း အချိန်မရွေးလိုအပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးရတယ်၊ ပညာတောင်မှ အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးရတယ်၊ ဝီရိယလည်း အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးရတယ်၊ သမာဓိဆိုတာလည်း ကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့် အတိုးအလျှော့ လုပ်ပေးရတယ်၊ အမြဲတမ်းလိုအပ်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊အမြဲတမ်းလိုအပ်နေတာက သတိပဲ၊ အဲဒီသတိလေးကို ဥပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့တွဲပြီးတော့ သုံးလိုက်တဲ့အခါ 'ဥပ' ဆိုတာ အာရုံနဲ့ကပ်ပြီးတော့ 'ဋ္ဌာန' တည်ရှိနေတာ၊ အာရုံပေါ်မှာ ကပ်ပြီးတော့ တည်ရှိနေတဲ့သတိကို သတိပဋ္ဌာနလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီတော့ စကားလုံးနှစ်လုံး သုံးထားပေမယ့်လို့ သတိ–ပဋ္ဌာနဆိုတာ ဒီသတိလေးကိုပြောတာ၊ အဲဒီသတိဟာ ဘယ်သတိလဲဆိုရင် အာရုံ ၄–မျိုးကို အမြဲတမ်းစူးစိုက်ပြီးနေတဲ့ သတိတရားလို့ ဒီလိုဆိုတယ်၊ အဲဒီသတိကိုပဲ မဂ္ဂင် ၈–ပါးထဲမှာ သမ္မာသတိလို့ဆိုတယ်၊ မဂ္ဂင် ၈–ပါးကို ရှင်းတဲ့အခါ သမ္မာသတိဆိုတာ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၄–ရပ်ပေါ်မှာ စူးစိုက်ပြီးတော့ အမြဲတမ်း ယှဉ်ကပ်နေတဲ့ သတိလို့ ဆိုလိုတယ်။

အာရုံက ၄–မျိုးပြားလို့ သတိကိုလည်း ၄–မျိုးလို့ခေါ်လိုက်တာ၊ တကယ်ကတော့ သတိဟာတစ်ခုတည်းပဲ၊ ဒါကြောင့် သတိပဋ္ဌာန ဆိုတာ အာရုံ ၄–ရပ်ပေါ်မှာ အမြဲတမ်း စူးစိုက်ပြီးနေတဲ့ အမှတ်ရမှု စူးစိုက်မှု သတိတရားလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

သို့သော်တစ်ခါတစ်ရံ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့အခါ Foundation of Mindfulness လို့ပြန်တယ်၊ Foundation ဆိုတာ ဥပဋ္ဌာနကို ပြန်တာ၊ ဥပဋ္ဌာနသည် သတိ၏ တည်ရာဋ္ဌာနဖြစ်လို့ သူ့ကို foundationလို့ ခေါ်တယ်၊ Foundation of Mindfulness ဆိုရင် သတိကိုမရဘဲ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ ဒီ ၄–ခုကို ရတယ်၊ အာရုံသက်သက်ဟာ သတိမဟုတ်ဘူး၊ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက သတိအကြောင်း ပြောချင်တာ၊ အာရုံ အကြောင်း

ပြောချင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အာရုံကို ပြောချင်တာမဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် အင်္ဂလိပ်လိုပြောနေကြတဲ့ 4 Foundation of Mindfulness ဆိုတာ စဉ်းစားစရာ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒါကြောင့် တကယ်အဓိပ္ပါယ် မှန်မှန်ဖြစ်အောင် ပြန်မယ်ဆိုရင် Mindfulness established on Four Foundation လို့ပြန်ရမယ်၊ Four Foundation ပေါ်မှာအခြေတည်ပြီး တည်ဆောက်ထားတဲ့ သတိ တရားလို့ပြန်မှ မှန်မယ်။

သတိဟာလည်း သတိပဲ၊ ဥပဋ္ဌာနဟာလည်း သတိပဲ၊ ရိုးရိုးသတိ မဟုတ်ဘူး၊ အာရုံလေးရပ်နဲ့ ယှဉ်ကပ်နေတဲ့သတိလို့ ပြောတာ, ဥပဋ္ဌိတာ သတိ၊ အဲဒီအဓိပ္ပါယ်နဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ သတိပဋ္ဌာန ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးတာ။

ဟောရာဒေသ

ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်ဒေသ မှာဟောလဲဆိုရင် ကုရုတိုင်းမှာ ဟောတာ ဖြစ်တယ်၊ ကုရုတိုင်း ဟာ ယနေ့ခေတ် မြေပုံထဲမှာ ကြည့်ရင် အိန္ဒိယမြောက်ပိုင်း New Dehli မြို့အနီးမှာ ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့တော့ မရောက်ဖူးသေးဘူး၊ အဲဒီနားမှာ ကုရုတိုင်း ရှိတယ်လို့ပြောတယ်၊ အခုခေတ်တော့ ကုရုလို့ မခေါ်တော့ဘူးပေါ့၊ အဲဒီ ကုရုတိုင်းမှာ ဈေးတွေနဲ့ အင်မတန်မှ စည်ကားတဲ့ (ဈေးရှိပြီးတော့ စည်ကားတဲ့ ရွာကို နိဂမ-နိဂုံး လို့ခေါ်တယ်)၊ ကမ္မာသဒမ္မဆိုတဲ့ နိဂုံးရွာကြီး တစ်ရွာရှိတယ်၊ ရွာကြီးတစ်ရွာ အဲဒီ နိဂုံးရွာမှာ မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးနေတုန်း မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို ဟောတာပါတဲ့၊ ဒါကတော့ အရှင်အာနန္ဒာက မှတ်တမ်းအနေနဲ့ ပြောတဲ့ နိဒါန်း စကား၊ ဒီတရားဟောတဲ့အခါ တရားနာ ပရိသတ်တွေကဘယ်သူ တွေလဲဆိုရင် ပရိသတ် ၄-ပါးပဲ ...

ဘိက္ခု၊ ဘိက္ခုနီ၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာ၊ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက "ဘိက္ခဝေ" ဆိုတဲ့အသုံးနဲ့ ဟောတယ်။

ဒီသုတ္တန်ကိုဟောတော့ မြတ်စွာဘုရားက အာရုံ ၄–ရပ်မှာ စွဲကပ်တည်နေတဲ့သတိကို မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေအောင် တိုးပွားလာအောင် လုပ်မယ်ဆိုရင် မည်မျှ အကျိုးတရားတွေ ရမယ်ဆိုတာကို အရင်ဟောတာ၊ ဘာဖြစ်လို့ အကျိုးတရားတွေ အရင်ဟောလဲဆိုတော့ လူတွေက 'ဒါလုပ်ရင် ဘာရမလဲ' ဆိုတာ အရင်စဉ်းစားတာကိုး၊ တစ်ခုခု လုပ်ရမယ်ဆိုရင် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိမလဲ၊ ဘာရမှာလဲဆိုတာမျိုး, စဉ်းစားပြီး အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ပိုလုပ်ချင်ကြတယ်ပေါ့။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက မိမိတို့သန္တာန်မှာ တည်နေတဲ့သတိလေးကို ကောင်းသည်ထက် ကောင်းလာအောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ ဒီအာရုံ ၄–ရပ်နဲ့ လေ့ကျင့်ပေးလို့ စွမ်းရည်ထက်မြက်လာပြီဆိုရင် ဒီသတိလေးဟာ ဘယ်လိုချမ်းသာတွေပေးနိုင်မလဲ, ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူးတွေရမလဲဆိုတာ ဟောတယ်၊ ဒီသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ သတိရဲ့စွမ်းဆောင်မှုဟာ အင်မတန်မှ မက်မောလောက်ပါတယ်, ဒီသတိရဲ့ စွမ်းဆောင်မှုက ဘယ်လောက်တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတာကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်။

တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်း

ဒါကြောင့်မို့ ဒီဒေသနာကို အစချီလိုက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ"... ဒီစကားလုံးလေးက စပါတယ်၊ အယံ မဂ္ဂေါ= ဒီနည်းလမ်းဟာ၊ ဧကာယနော =တစ်ကြောင်းတည်းသာရှိတဲ့ နည်းလမ်းပဲ၊ ဒီလမ်းဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းပဲ၊ ဘာအတွက် တစ်ခုတည်းသောလမ်းလဲဆိုရင် နိဗ္ဗာန်သွားဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသောလမ်း၊ လမ်းမှားတွေ လမ်းဆုံတွေ မရှိဘူး၊ ဒီသတိကို စနစ်တကျထူထောင်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီလမ်းကြောင်းဟာ နိဗ္ဗာန်ကို တဖြောင့်တည်းသွားတဲ့ လမ်းကြောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင် destination သို့ရောက်သွား

နိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ၊ ဒါကို "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ" လို့ ဟောတယ်။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲ၊ ဧကာယနမှာ 'ဧက' ဆိုတာ တစ်၊ 'အယန' ဆိုတာ သွားရမယ့် လမ်းကြောင်း၊ အဲဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာကတော့ အဓိပ္ပါယ်တွေအမျိုးမျိုးဖွင့် ထားတာရှိတယ်ပေါ့၊ ပြောပြရရင် ဧကာယန တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ဆိုတာ အဓိပ္ပါယ်တစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက တစ်ယောက်တည်း သွားရမယ့်လမ်းတဲ့၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်တယ်ဆိုတာ အဖော်နဲ့အသင်းနဲ့ စုံတွဲသွားရတာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အလုပ်လုပ်ရမယ့်လမ်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။

နောက်တစ်ခုက ပန်းတိုင်တစ်ခုတည်းသို့ ဦးတည်ထားတဲ့ လမ်းကြောင်းတဲ့၊ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ ကောင်းတာပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ ပန်းတိုင်ကြီးတစ်ခုတည်းကို ဦးတည်နေတဲ့လမ်းကြောင်းပဲ။

နောက်တစ်ခုက ဧကဆိုတာ တစ်ဦးတည်းရှိလို့ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အယန= လမ်းကြောင်း၊ မြင့်မြတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ချမှတ်ထားတဲ့ လမ်းကြောင်းတဲ့။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ လမ်းကြောင်းလို့ ပြောတာ။

အဲဒီလို စကားလုံးလေးတစ်လုံးကို အဓိပ္ပါယ်အမျိုးမျိုးနဲ့ ဖွင့်ပြတာဟာ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်လာအောင် အဋ္ဌကထာဆရာများက ဒီလို ဖွင့်ပြလေ့ရှိတယ်၊ ဒါလည်း မှတ်သားစရာလေး တစ်ခုပဲ။

အကျိုး ၇–မျိုး

ဒီတစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းဟာ အကျိုးကျေးဇူးတွေ ၇–မျိုးရှိတယ်၊ တိုးပွားလာအောင်လုပ်တာက သတိတစ်မျိုးတည်းပဲ၊ သို့သော် ရလိုက်တဲ့အကျိုးက ၇–မျိုး၊ တစ်ခုလုပ်ရင် အကျိုး

၇–မျိုး ထွက်တယ်ပေါ့၊ One practice seven advantages. Practice က တစ်ခုပဲ, အကျိုးက ၇–ခုရတယ်၊ အဲဒီအကျိုး ၇–ခုကို မြတ်စွာဘုရားက "သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" ..... စသည်ဖြင့် ဖော်ပြတယ်။

နံပါတ်(၁)က သတ္တာနံ = သတ္တဝါတွေအားလုံးတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ = စိတ်ဓာတ်တွေ စင်ကြယ်သွားဖို့ရာအတွက်၊ ဧကာယနော = တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါတဲ့။

ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ စိတ်တွေကိုကြည့် – လောဘဖြစ်လိုက်၊ ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ မောဟဖြစ်လိုက်၊ အာရုံအားလျော်စွာ မာန်မာနတွေဖြစ်လိုက်၊ ဣဿာတွေဖြစ်လိုက်၊ မစ္ဆရိယတွေဖြစ်လိုက်နဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ အညစ်အကြေးတွေ လှည့်ပြီးတော့ ဖြစ်နေတယ်၊ စိတ်ဓာတ်တွေ ညစ်နွမ်းနေသမျှ အားလုံးဟာ ညစ်နွမ်းနေမှာပဲ၊ စိတ်ဟာ ဖြူစင်မှုမရှိဘူး၊ စိတ်မှာ အညစ်အကြေးတွေဖြစ်နေပြီ၊ ဒီအညစ်အကြေးတွေ ဖြူစင်သွားအောင်လုပ်နိုင်တာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ပဲတဲ့၊ Mindfulness လုပ်ရမယ်တဲ့၊ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ အာရုံ ၄–ရပ် ပေါ်မှာကပ်နေတဲ့ သတိသည် သတ္တဝါတွေရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို ဖြူစင်စေတယ်။

လူတွေကပြောတယ်၊ 'ဒီလူကတော့ စိတ်ထားဖြူစင်တယ်' ဆိုတာအပေါ်ယံပြောတာ၊ မြတ်စွာဘုရားပြောတဲ့ စိတ်ထားဖြူစင်မှု ဆိုတာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ လုံးဝကင်းစင်သွားတဲ့ စိတ်ဓာတ်၊ စိတ်ဓာတ်သည် ပူပန်မှု မရှိဘူး, ညစ်နွမ်းမှုမရှိဘူး, အမြဲတမ်းအေးချမ်းတယ်၊ အဲဒီအေးချမ်းပြီး ငြိမ်သက်နေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ ဖြူစင်နေတယ်၊ အဲဒီ စိတ်ဓာတ်ကလေး ဖြူစင်ဖို့အတွက် ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပါပဲ။

သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ပြီဆိုရင် နံပါတ်(၁) ရနိုင်တဲ့ အကျိုးတရားက စိတ်ထဲမှာ ညစ်ထေးနေတဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေကို ဆေးကြောပစ်နိုင်တယ်၊ ဖြူစင်သွားနိုင်တယ်၊ မိမိတို့ဝတ်တဲ့အဝတ် မည်းညစ်နေပြီဆိုရင် ကောင်းတဲ့ဆပ်ပြာ အစွမ်း

ထက်တဲ့ဆပ်ပြာနဲ့ လျှော်ကြတယ်၊ အဲဒီတော့ အဝတ်ကလေး ဖြူဖွေးစင်ကြယ်သွားတယ်၊ အဲဒါလိုပဲ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ဆေးကြော လိုက်ပြီဆိုရင် စိတ်ကလေးဟာ ဖြူစင်သွားတယ်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် တွေမှာ စိတ် ဖြူစင်သွားတယ်ဆိုတာ ထာဝရဖြူစင်သွားတာ။

ဆိုပါစို့ – သောတာပန်ဖြစ်ပြီဆိုရင် ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင် မလာတော့ဘူး၊ ဝိစိကိစ္ဆာဆိုတဲ့ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်တဲ့သံသယ တွေ မလာတော့ဘူး၊ ဒီအညစ်အကြေး ၂–ခု လုံးဝကင်းသွား တယ်၊ ဒီလိုဖြူစင်သွားအောင် ဘယ်သူ့ရဲ့စွမ်းဆောင်ချက်လဲ ဆို ရင် သတိအပါအဝင် မဂ္ဂင် ၈–ပါးရဲ့ စွမ်းဆောင်ချက်၊ သို့သော် ဒီနေရာမှာ သတိကိုဦးတည်ပြောတာ၊ ဟောဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ကိုကျင့်လိုက်လို့ အဲဒီအခြေအနေမျိုးကို ရတာတဲ့။

သကဒါဂါမိမဂ် အနာဂါမိမဂ်ရရင် ကာမရာဂစိတ်တွေ ကင်းသွားတယ်၊ ဗျာပါဒလို့ခေါ်တဲ့ ဒေါသတွေ ကင်းသွားတယ်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကုသိုလ်တရားတွေ အင်မတန်နည်းသွားတယ်၊ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့စိတ်ဟာ အလွန်ဖြူစင်သွားပြီ၊ ရဟန္တာဖြစ်လို့ အရဟတ္တမဂ်ပေါ်လာပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးကိလေသာ မှန်သမျှဟာ လုံးဝ ဖြူစင်သွားတယ်၊ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်လုံးဝဖြူ စင်သွားတဲ့ အနေအထား ရောက်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ရမယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကို လုံးဝ ဖြူစင်စေတယ်ဆိုတာ အကျိုးတစ်ခု။

နောက်တစ်ခုက "သောက ပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ"... သောကဆိုတာ ဖြစ်လာမယ့်အရာတွေးပြီးပူတယ်၊ ဖြစ်ပြီးသွားတဲ့ အရာပေါ်မှာ တွေးပြီးတော့ ပူတယ်၊ ပစ္စည်းအတွက် ပူတယ်၊ လူ အတွက် ပူတယ်၊ မဖြစ်သေးခင်လည်းတွေးပြီး ပူတယ်၊ ဖြစ်ပြီး သွားရင်လည်း ပူဆွေးတယ်၊ လူတွေမှာသောကရှိတယ်၊ သောက ဆိုတဲ့သဘောတရားဟာ စိတ်ထဲမှာ ပူလောင်တတ်တဲ့ သဘာဝ တရားတစ်ခုပဲ၊ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်တစ်ခု၊ ဆုံးရှုံးနစ်နာမှုတစ်ခုကို ကြည့်ပြီး ပူတာ။

ဆိုပါစို့ – လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဆုံးရှုံးမယ့်အနေအထားမျိုးတွေ ရောက်မယ်ဆိုရင် ပူတယ်၊ ဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း နှမြောတသပြီး ပူနေတတ်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ကိုယ့်ဆွေမျိုးသားချင်း ရောဂါဝေဒနာ ဖြစ်လာမယ်ဆိုရင်၊ ထိခိုက်မယ်ဆိုရင် ပူတယ်၊ ထိခိုက်တော့မယ့် အနေအထားရောက်ရင်လည်း ပူတယ်၊ ထိခိုက်သွားရင်လည်း ပူတယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ပူစရာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ပူတယ်၊ စိုးရိမ်စိတ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီ စိုးရိမ်စိတ်ကလေးတွေဟာ အဘိဓမ္မာတရားကိုယ်နဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် ဒေါမနဿဝေဒနာ၊ စိတ်ထဲမှာ မခံချိမခံသာ ဖြစ်ပြီး ဒေါသနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ ခံစားချက် တစ်မျိုးပဲ၊ အနေရခက်တဲ့ ခံစားချက်ပဲ၊ ဘာနဲ့ ဥပမာတင်စားလဲဆိုရင် တစ်စုံတစ်ခု ကြော်မလို့ ဆီတွေထည့်ထားတဲ့အခါ အောက်က မီးပြင်းပြင်း ထိုးထားတယ်၊ ဒယ်အိုးမှာ ဆီတွေ ဆူလာတယ်၊ ပူပြီးဆူလာတဲ့ ဆီတွေလိုပဲ လူတွေရဲ့စိတ်နှလုံးဟာလည်း အဲဒီလိုဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီသောကကို ပျောက်ချင်ရင် သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ ပွားရမယ်၊ နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့သောကကို ဖယ်ရှားချင်ရင်တော့ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပါပဲတဲ့၊ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်လှမ်းကြရမယ်။

သောကနဲ့တွဲဖက်ပြီးပရိဒေဝဆိုတာ လာတယ်၊ ရင်ထဲနှလုံးထဲမှာ ပူလောင်လာပြီဆိုရင် နှလုံးသားက ပူလောင်မှုကို မခံနိုင်တော့ဘူး။ မျက်လုံးကနေ မျက်ရည်တွေ ပေါက်ပေါက် ကျလာတယ်၊ ပြင်းထန်တဲ့ သောကဒဏ်ကို မခံနိုင်လို့ ငိုကြွေးမှုဆိုတဲ့ ပရိဒေဝ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်၊ ပရိဒေဝဆိုတာ ငိုယိုတဲ့ အသံကြီးပဲ၊ အဲဒီပရိဒေဝကို ပျောက်ကင်းစေချင်တယ် ဆိုရင်လည်း ဟောဒီ သတိတရားကိုပဲ ပွားများရမှာပဲ၊ ဒါတစ်ခု တည်းသောနည်းလမ်းပဲ။

ဒါဘုန်းကြီးတို့တွေ စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်မှာ သောကမရှိတဲ့လူရယ်လို့ တစ်ယောက်မှမရှိဘူး၊ သူများအတွက် ပူစရာမရှိရင် ကိုယ့်အတွက်ပူမှာပဲ၊ မပူဘူးလို့ ပြောတဲ့ လူလည်း ပူတာပဲ၊ ပူမှန်း မသိလို့သာ၊ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်တော့မယ်ဆိုရင် ပူလာတယ်၊ သတိတရားက သောကကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တယ်, ပရိဒေဝကိုလည်း ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဉာတိဗျသန ဆွေတွေမျိုးတွေ ပျက်စီးတယ်၊ ဘောဂဗျသန–စည်းစိမ်ဥစ္စာတွေ ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ ရောဂဗျသန–ရောဂါဝေဒနာတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ကျန်းမာရေး ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ လူတွေမှာ ဗျသနတရား တွေကြုံလာရင် ပူတယ်၊ အဲဒီအပူတွေ ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင် သတိတရားကို ဖြစ်ပွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတာ။

နောက်တစ်ခုက "ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ"... ဒုက္ခဆိုတာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ ဒေါမနဿဆိုတာ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာတွေ လူတွေဟာ ကြုံတွေ့နေကြရတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာ ကာယိကဒုက္ခ၊ ခေါင်းကိုက်တယ် ဖျားနာတယ် သွားကိုက်တယ် ကျောအောင့်တယ် စသဖြင့် ကာယိကဒုက္ခတွေ ခံစားရတဲ့နောက်မှာ နောက်ဆက်တွဲက ဒေါမနဿ လိုက်လာတယ်၊ အဲဒီအတွက် စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ဒေါမနဿဆိုတာ စိတ်ထဲမှာ မကျေမနပ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ သောကနဲ့ ဒေါမနဿဟာ သဘာဝတရားချင်း တူတူပဲ၊ သို့သော် aspect လို့ခေါ်တဲ့ ဖြစ်ပုံဖြစ်နည်း ကွာတယ်။

သောကက တစ်စုံတစ်ခုဆုံးရှုံးသွားပြီ (သို့မဟုတ်) ဆုံးရှုံးတော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ပူတဲ့ဟာကို ပြောတာ၊ ဒေါမနဿဆိုတာ မကျေနပ်လို့ဖြစ်စေ, တစ်ခုခုမဖြစ်ချင်တာ ဖြစ်နေလို့ဖြစ်စေ စိတ်ထဲမှာ မခံချိမခံသာဖြစ်နေတာ၊ သဘာဝတရား ၂–ခုကတော့ ဒေါသနဲ့ယှဉ်လာတဲ့ ဝေဒနာချည်းပဲ၊ ဖြစ်ပုံချင်းမတူလို့ မြတ်စွာဘုရားက ခွဲဟောထားတာ၊ ဒေါမနဿကို ဒုက္ခနဲ့တွဲပြီး ဟောထားတယ်။

သွားကိုက်တယ်, ကိုက်ရမလား စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ခေါင်းကိုက်တယ်, ကိုက်ရမလား စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ရောဂါဖြစ်ရင် စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခဖြစ်ရင် ဒေါမနဿက နောက်ကလိုက်တယ်၊ အဲဒီ ဒုက္ခဒေါမနဿဆိုတဲ့ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့ ပူလောင်ပင်ပန်းစေတတ်တဲ့တရားတွေကို ချုပ်ပျောက်စေချင်ရင်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားများအားထုတ်ရမယ်။

ဒီနေရာမှာ သောကတဲ့ ပရိဒေဝတဲ့ ဒုက္ခတဲ့ ဒေါမနဿတဲ့ နှလုံးသားကို စိတ်ဓာတ်ကို ပူလောင်စေတတ်တဲ့ နှလုံးသားရဲ့ နာကျင်မှု အပူ၄–မျိုးကို ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားက ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ လောကမှာ လူတွေဟာ ဒါတွေနဲ့ပဲ ခံရခက်နေကြတာ၊ ဒါတွေကို ကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုရင် တန်ဖိုးကြီးတဲ့ ကျင့်စဉ်ပဲ။

ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို ကျင့်လိုက်ရင် သောကလည်း မရှိတော့ဘူး၊ ပရိဒေဝလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒုက္ခလည်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ ဒေါမနဿလည်း မလာတော့ဘူး၊ အားလုံး ငြိမ်းချမ်းသွားမယ်။ ကျေနပ်စရာပဲ၊ ဒါသတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ ကျေးဇူး ၄–မျိုးကို ဟောထားတယ်။

ဒါတင်လားဆိုတော့ အကောင်းဘက်ကလည်း ကြည့်ရမယ်၊သတိပဋ္ဌာန်တရားပွားလာရင် 'ဉာယဿ အဓိဂမာယ'..ဉာယဆိုတာ မဂ္ဂင် ၈–ပါး, နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကြောင်း၊ မဂ္ဂင် ၈–ပါးဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားတာ၊ ဉာယဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် တက်ဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ကျင့်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့လမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ရောက်သွားပြီတဲ့၊ လမ်းကြောင်းပေါ်တက်သွားပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်နော်၊ အရိယမဂ်ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားပြီ။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဒီတိုင်း ဆုတောင်းနေလို့ရတာ မဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်လိုက်တာနဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ရောက်သွားတယ်၊ ရောက်သွားမှ နိဗ္ဗာန်ကိုတွေ့နိုင်တယ်ပေါ့၊ လမ်းကြောင်း

ပေါ်မှ မရောက်သေးဘူးဆိုရင် မတွေ့နိုင်ဘူး။ ကြည့်လေ ဂြိုဟ်တုတွေ လွှတ်လိုက်တယ်ဆိုရင် ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းထဲ ရောက်အောင်ပို့ရတယ်၊ ကမ္ဘာပတ်လမ်းကြောင်းထဲ မရောက်သေးရင် ဒီဂြိုဟ်တုက လမ်းမှန်မှန် သွားနေမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်သွားပြီတဲ့၊ ဒါလည်း အင်မတန် နှစ်သက်စရာကောင်းတယ်။

ဒါဖြင့် နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းပေါ်ပဲ ပို့တင်နိုင်သလား ဆိုတော့ "နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ"... နိဗ္ဗာနဿ – နိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္ဆိကိရိယာယ – မျက်မှောက်ပြုဖို့ရာလည်းပဲ၊ ဧကာယနော – တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပဲတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က ကိုယ်တွေ့သိရှိတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ပြောနေကြတယ်၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား မရမချင်း နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုနိုင်သေးဘူး၊ ကိုယ်တွေ့မဟုတ်သေးဘူး၊ အပြောနဲ့ အတွေးနဲ့ မှန်းဆပြီးတော့ ကြည့်နေရတာ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်လိုက်ပြီဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင် တွေ့လိမ့်မယ်တဲ့၊ သစ္ဆိကိရိယာဆိုတာ မိမိစိတ်နဲ့ တကယ်သိတာ၊ အတွေးနဲ့ ကြည့်နေရတာ မဟုတ်ဘူး။

လူဆိုတာ အတွေးနဲ့ ကြည့်နေရတာ အများကြီးပဲ၊ ကိုယ်တစ်ခါမှ မမြင်ဘူးတဲ့ အရာတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်ကပြောရင် အတွေးလေးနဲ့ ကြည့်ရတယ်၊ အဲဒီအတွေးထဲပေါ်တာ ပုံမှန်မှ မဟုတ်ဘဲ အတွေးရိပ်ပဲ ရှိတာ၊ ပုံမှန်အရိပ် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်မျက်စေ့ထဲက ထင်ယောင်မြင်ယောင် အတွေးသာ ဖြစ်တယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်လိုက်ပြီဆိုရင် ကိုယ်တိုင်လက်တွေ့ အစစ် သိရှိသွားနိုင်တယ်၊ ကိုယ်တိုင်အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တွေ့သိနိုင်တယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်ရင် အကျိုးကျေးဇူးဟာ ၇–မျိုးရတယ်တဲ့၊ စိတ်ဓာတ်မှာ ကိလေသာအညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်သွားနိုင်

တယ်၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿဆိုတဲ့ အဆိုး ၄–ပါး၊ နှလုံးသားရဲ့ပူလောင်မှု ၄–မျိုးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန် ဆိုတဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးပေါ် ရောက်သွားနိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တွေ့သိရှိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ ဒီအာမခံချက် အကျိုးကျေးဇူး ၇– မျိုးဟာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်အကျင့်က လွဲလို့ တခြား မရှိပါဘူးလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့ ဒီပါဠိတော်မှာ "ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"...ဒီအကျိုး ကျေးဇူး ၇–ခုကို ယူဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ တစ်ခုတည်းသော လမ်း ကြောင်းဆိုတာ ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန် ၄–မျိုး ပဲတဲ့၊ ဒီသုတ္တန်ကို ဒီစကားရပ်နဲ့ အစချီထားတယ်။

အကျဉ်းချုပ် ဥဒ္ဒေသ

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ၄–မျိုးဟာ ဘာလဲဆိုတော့ မြတ်စွာဘုရား က ပထမအကျဉ်းကလေး ဟောလိုက်တယ်၊ "ဣဓ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ"။ ဒါလေးတစ်ခု သဘော ပေါက်သွားရင် ဟောပုံဟောနည်းတွေက အတူတူပဲ။

"ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ"..ကာယေ– ကာယဆိုတဲ့ အာရုံ တစ်ခုပေါ်မှာ, 'ကာယာနုပဿီ' – ကာယ အနေနဲ့ ရှုမြင်တယ်၊ ကာယကို ကာယအနေနဲ့ ရှုမြင်တယ်လို့ အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ဖွင့်ထားတာ ရှိတယ်နော်၊ 'ကာယေ ကာယာနုပဿီ' ဆိုပြီး စကားနှစ်ထပ် သုံးရတာက ကွဲပြား ခြားနားမှုရှိစေရန် ဖြစ်တယ်၊ အာရုံကို ပိုင်းခြားကန့်သတ်ပြလို၍ နှစ်ထပ်သုံးထားတာ၊ ကာယကို ဝေဒနာလို့ မရှုဘူး, စိတ္တလို့ မရှုဘူး, ဓမ္မလို့မရှုဘူးတဲ့၊ ကာယကို ကာယလို့ပဲ ရှုတယ်လို့

ဆိုလိုတယ်၊ သူ့သဘာဝကို သဘာဝအတိုင်းပဲ ရှုတယ်၊ သတိဆိုတာ အရှိကိုမြင်ဖို့ လိုတာကိုး။

ကာယေ ကာယာနုပဿီလို့ ဒီလိုနှစ်ထပ်သုံးရတဲ့အဓိပ္ပါယ်ကို တစ်နည်းပြောရရင် ကာယာနုပဿီဆိုတာ ရှုမှတ်မှုဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးတစ်ခုပဲရတယ်၊ ရှေ့က 'ကာယေ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေးကို ထပ်ထည့်ပေးလိုက်မှ ကာယကို ရှုမှတ်တယ်လို့ အဓိပ္ပါယ် ရတယ်၊ ဒါ သဒ္ဒါရှုထောင့်က ပြောတာ။

ဥပမာတစ်ခုပြောရရင် ဝိနည်းကျမ်းထဲမှာ "သုဂတဿ သုဂတ စီဝရပမာဏံ" ဆိုတဲ့ စကားလေးရှိတယ်၊ သုဂတဿ = မြတ်စွာဘုရား၏၊ သုဂတစီဝရပမာဏံ = သင်္ကန်းရဲ့ ပမာဏ၊ ဆိုလိုတာက ဒီပါဠိစကားလုံး 'သုဂတစီဝရ' မှာ 'သုဂတ'က မြတ်စွာဘုရားကို ဟောတယ်၊ 'စီဝရ'က သင်္ကန်းကို ဟောတယ်၊ 'သုဂတဿ စီဝရံ' ဘုရားရဲ့ သင်္ကန်းလို့ တစ်ပုဒ်စီ ထားတဲ့ အခါမှာ ဒီလို အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ သို့သော် ဒီ၂-ပုဒ်ကို 'သုဂတစီဝရံ'လို့ ပေါင်းစပ်လိုက်ရင် အဓိပ္ပါယ်ဟာ သာမန်သင်္ကန်း ဖြစ်သွားတယ်တဲ့၊ သာမန်သင်္ကန်း ဖြစ်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် "မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သင်္ကန်း" ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပိုမိုထင်ရှားဖို့ရန် အတွက် ရှေ့က 'သုဂတဿ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ထပ်ထည့် ပေးရတယ်၊ ဒါဟာ ပါဠိစာပေရဲ့ ထုံးနည်းတစ်ခုပဲ။

နောက် ဥပမာတစ်ခုပြောရင် 'တေလ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးပဲ၊ 'တေလံ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ definition က 'တိလဿ ဣဒံ တေလံ' တေလဆိုတာ နှမ်းဆီလို့ ပြောတာ၊ နှမ်းကရလာတဲ့ ဆီလို့ ဆိုလိုတယ်၊ သို့သော် 'တိလဿ ဣဒံ' တုန်းက နှမ်းကတစ်ခု ဆီကတစ်ခု အဓိပ္ပါယ်ရှိသော်လည်း 'တေလံ'လို့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ဆီသာမည ဖြစ်သွားတယ်၊ ဆီသာမည ဖြစ်သွားသည့်တွက်ကြောင့် နှမ်းဆီလို့ ပြောချင်ရင် 'တိလ တေလံ' လို့ ထည့်ပေးရတယ်၊ ထည့်မပေးရင် ဆီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ် ပဲ ရတယ်၊ ဒါက ပါဠိစကားလုံးရဲ့ ထုံးနည်းတစ်ခု။

အဲဒီအစီပွါယ်နဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿီလို့ တစ်ပုဒ်တည်း ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါမှာ "ရှုမှတ်သည်" လို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ဘာကို ရှုမှတ်တာလဲဆိုတာ သိရအောင် 'ကာယေ' ဆိုတာကို ထပ်ထည့်လိုက်တယ်၊ ဒီလိုလည်း သဒ္ဒါ ရှုထောင့်ကနေ ပြောလို့ရတယ်ပေါ့။

"ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ"– ကာယကို ရှုမှတ်တဲ့ အခါ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ ရှုမှတ်ရတယ်၊ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ ပါရမယ်၊ အဲဒီလို ရှုမှတ်မှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခါတည်း ထည့်ဟောတယ်၊ အာတာပီ = အပြင်းအထန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယ ရှိရမယ်၊ သမ္ပဇာနော = ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ စိတ်အခြေအနေကို သဘော ပေါက် နားလည်မှု ဆိုတဲ့ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိရမယ်၊ သတိမာ = သတိ ရှိရမယ်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီဆိုရင် ဝီရိယ ပညာသတိ ဆိုတာ မပါမဖြစ် လိုအပ်တဲ့ စွမ်းအားတွေပဲ၊ အဲဒါတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ထည့်ပြီး ဟောထားတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်အလုပ်ဆိုတာ သတိလေးတစ်ခုထည်း လုပ်ရ မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါတွေ အကုန်လုံးလိုတယ်၊ သတိကို ထူထောင် တဲ့အခါမှာ လုံ့လဝီရိယလည်း ပါရတယ်၊ သမ္ပဇာန ပညာဉာဏ် အဆင်ခြင်လည်း ပါရတယ်၊ အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေဟာ စု ပေါင်းပြီး အလုပ်လုပ်ကြတယ်၊ အထူးအားဖြင့်ပြောရရင် မဂ္ဂင် ၈–ပါးထဲက သမ္မာဝါယာမပါတယ်၊ သမ္မာသတိ ပါတယ်၊ သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ ပါတယ်၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ပါတယ်၊ အားလုံး ဒီ ကာရက မဂ္ဂင် ၅–မျိုး စုပြီး အလုပ်လုပ်တယ်။

ဒီ သတိလေးနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ ကာယကို ရှုမှတ် နေပြီဆိုရင် ဘာတွေကို ဖယ်ရှားပြီး ရှုမှတ်နေတုန်း၊ တစ်ခုကို ယူရင် တစ်ခုဟာ ပျောက်ရစမြဲ၊ လူဆိုတာ ဟိုဘက်ကမ်းသွားရင် ဒီဘက်ကမ်း ချန်ခဲ့ရတယ်မဟုတ်လား၊ ဒီဘက်ကမ်းက မခွါဘဲနဲ့ ဟိုဘက်ကမ်းကို မရောက်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ သတိတရားလေးနဲ့

အာရုံကို ရှုမှတ်ပွားများလိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်လဲဆိုရင် နီဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

နီဝရဏဆိုတာ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းစေတဲ့ သဘာဝတရားတွေ၊ စိတ္တဿ ဥပက္ကိလေသ.. စိတ်ကို ပူလောင် ညစ်နွမ်းစေတယ်၊ ဒါတင်မကဘူး၊ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏာ .. ပညာကို အားပျော့သွားအောင်လုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့တယ်၊ အဲဒီ နီဝရဏကို Hinderance လို့ ဘာသာပြန်တယ်၊ အဆို့အပိတ်တွေကြောင့် block ဖြစ်သွားတာ၊ ရေမြောင်းတွေများ ပိတ်နေပြီဆိုရင် ရေမစီးတော့ဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ နီဝရဏတရားတွေ မိမိစိတ်ထဲမှာ ဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကုသိုလ်စိတ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ အဲဒီ နီဝရဏဆိုတဲ့ အဆို့အပိတ်တွေကိုလည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် ကျင့်နေရင်းက ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်။

'ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿံ" နီဝရဏတရား ၅–ပါး ရှိတဲ့အထဲက မြတ်စွာဘုရားက နာမည်ထုတ်ပြီး ၂–ခုပဲ ဟောလိုက်တယ်–အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿ၊ ဒီနေရာမှာ အဘိဇ္ဈာဆိုတာ အဘိ–အာရုံကိုရှေ့ရှုပြီးတော့၊ ဈာ–လောဘနဲ့ ကြံတွေးခြင်း၊ အာရုံကိုရှေ့ရှုပြီး လိုချင်စိတ်နဲ့ကြံတွေးနေတဲ့ လောဘကို ပြောတာ၊ ဒီအဘိဇ္ဈာက မနောကံထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာနဲ့ မတူဘူးလို့ မှတ်ရမယ်၊ သတိမထားရင် အဘိဇ္ဈာဆို အတူတူပဲလို့ အောက်မေ့နေမယ်။

ဒီအဘိဇ္ဈာနဲ့ မနောကံထဲပါတဲ့အဘိဇ္ဈာ ဘယ်လိုကွာလဲဆိုရင် မနောကံထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာက 'ယံ ပရဿ တံ မမဿ' သူပိုင်တဲ့ပစ္စည်း ငါပိုင်ဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးနဲ့ လောဘပဲ၊ ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ထဲပါတဲ့ အဘိဇ္ဈာ ဆိုတာ အာရုံကိုရှေ့ရှုပြီး၊ စိတ်ကူးတာ၊ လောဘနဲ့ နှစ်သက်စရာ အာရုံကို စိတ်ကူးတယ်၊ အဲဒီနှစ်သက်စရာ အာရုံကို တွေးတဲ့

အတွေးလည်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်၊ ကျင့်တဲ့အချိန်မှာ မပေါ် တော့ဘူး။

တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်သက်စရာအာရုံချည်း တွေးတာမဟုတ်ဘဲ မနှစ်သက်စရာ အာရုံကို တွေးရင် စိတ်က ဆန့်ကျင်မှုဆိုတာ ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒါကို ဗျာပါဒလို့ခေါ်တယ်၊ ဒီနေရာမှာတော့ ဒေါမနဿတဲ့၊ စိတ်ထဲမှာ မခံချိ မခံသာ ဖြစ်တာ၊ အာရုံက နှစ်သက်စရာဆိုရင် အဘိဇ္ဈာ၊ အာရုံက နှစ်သက်စရာ မဟုတ်ဘူး ဆိုရင် ဒေါမနဿ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်လိုချင်တဲ့အာရုံလေးဟာ ဒီတိုင်း တည်နေတာ မဟုတ်ဘဲ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားပြီဆိုရင် ဝမ်းနည်း ကြေကွဲမှု ဒေါမနဿဆိုတာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါတွေ မဖြစ်အောင် တစ်ဖက်က ဖယ်ရှားတယ်၊ ပါရမှာက အာတာပီ-ဝီရိယ၊ သမ္ပဇာန-ဆင်ခြင်ဉာဏ်၊ သတိမာ-ထက်သန်တဲ့သတိတရား၊ အဲဒါ တွေနဲ့ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် အာရုံပေါ်မှာ လောဘနဲ့ တွေးတဲ့ အတွေး၊ လက်လွတ်ဆုံးရှုံးသွားလို့ ဝမ်းနည်းကြေကွဲတဲ့ အတွေး တွေ ခံစားချက်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။

လူတွေက အာရုံပေါ်မှာ ဒီအတိုင်းရပ်တည်နေတာပဲလေ၊ မရှုမှတ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ့်မျက်စေ့က မြင်လာတဲ့အာရုံပေါ်မှာ လှရင် လိုချင်တဲ့အတွေးနဲ့ တွေးလိုက်တယ်၊ မလှဘူးဆိုရင် ဆန့်ကျင်တဲ့ အတွေးနဲ့ တွေးလိုက်ရော၊ ကာယာနုပဿနာ- ကာယပေါ်မှာ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီအတွေးတွေ မလာတော့ဘူး၊ သတိဋ္ဌာန် ကျင့်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေကို ဒီတိုင်း ဟောထားတယ်။

ဝေဒနာကိုလည်း ဒီတိုင်းပဲ -"ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ" .. ခံစားချက်လေးပေါ်မှာ ရှုမှတ်နေမယ်၊ လုံ့လဝီရိယရှိရှိ အသိဉာဏ်ရှိရှိ သတိရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်နေ ပြီဆိုရင် ဝေဒနာပေါ်မှာ ကောင်းတဲ့ခံစားမှုဆိုရင် လောဘက တက်လာတယ်၊ မကောင်းတဲ့ခံစားမှု ဆိုရင် စိတ်ထဲက မကျေနပ်

တဲ့ ဆန့်ကျင်မှုလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီနှစ်မျိုးလုံး မဖြစ်စေရဘူး။

ထို့အတူပဲ "စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ".. ကိုယ့်စိတ်ကလေးကို ရှုမှတ်နေတဲ့အချိန်မှာလည်း လုံ့လဝီရိယရှိရှိ အသိဉာဏ်ရှိရှိ သတိကောင်းကောင်း နဲ့ ရှုမှတ်နေတဲ့အခါ ဘာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးဖြစ်တုန်းဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်စရာအတွေးလေးပေါ်လာရင် လူက ဒီစိတ်ကူးလေးကို သဘောကျပြီး ထပ်တွေးချင်လာတယ်–အဘိဇ္ဈာ၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူးဆိုရင် ဆန့်ကျင်ဖက်အတွေးတွေ တွေးလာတယ်–ဒေါမနဿ၊ အဲဒါမျိုးတွေ မဖြစ်ဘူးတဲ့၊ ဖယ်ရှားရမယ့်အင်္ဂါက ၂–ခု၊ ပါဝင်ရမယ့်အင်္ဂါက ၃–ခု၊ ပါဝင်ရမယ့်အင်္ဂါ ၃–ခုက အာတာပီ၊ သမ္ပဇာနော၊ သတိမာ၊ ဖယ်ရှားရမယ့်အင်္ဂါက အဘိဇ္ဈာနဲ့ ဒေါမနဿ၊ တရားအားထုတ်နေရင် ဒီအခြေအနေမျိုးတွေ ဖြစ်ရမယ်။

ထို့အတူပဲ ကျန်တဲ့သဘာဝတရားတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အခါ "ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေါမနဿံ".. ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်မယ်၊ အတွေးအခေါ်အကြံအစည်တွေ ခုနက ပြောတဲ့ နီဝရဏတရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်သမျှ အကုသိုလ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကုသိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်သမျှ သဘာဝတရားတွေပေါ် ရှုမှတ်ပြီး နေတယ်၊ ဘာတွေနဲ့ ရှုမှတ်လဲဆိုရင် အာတာပီ, သမ္ပဇာနော, သတိမာ ဆိုတာတေနဲ့ ရှုတယ်၊ အဲဒီလို ရှုလိုက်တဲ့အခါ ဖယ်ရှားပစ်တာက အဲဒီ ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်လာရင် ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့အခါ အဘိဇ္ဈာ မဖြစ်အောင်, မကျေနပ်စရာ ဆိုရင် ဒေါမနဿ မဖြစ်အောင် ဖယ်ရှားတယ်၊ အဲဒီ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ဖယ်ရှားပြီး မိမိသန္တာန်မှာကောင်းတဲ့ သဘာဝတရားတွေပဲ ဖြစ်အောင် သတိထားပြီး ကြိုးစားအားထုတ်တယ်။

အဲဒီသတိပဋ္ဌာန် ၄–ပါးကျင့်စဉ်ဟာ နိဗ္ဗာန်သွားဖို့ရာ အတွက်၊ သတ္တဝါတွေ စိတ်ဓာတ်ဖြူစင်ဖို့အတွက်၊ သောက ပရိဒေဝတွေ ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက်၊ ဒုက္ခ ဒေါမနဿတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့အတွက်၊ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးပေါ် ရောက်ရှိ သွားဖို့အတွက်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုဖို့အတွက် တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲ၊ ဒီလမ်းကပဲ အားလုံးလျှောက်ကြရမှာပါလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဥဒ္ဒေသအကျဉ်းချုပ်အနေနဲ့ ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတာ ရှိပါတယ်၊ ဒါမဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ရဲ့ နိဒါန်းသ ဖွယ် ဥဒ္ဒေသစကားပဲဖြစ်တယ်။

သတိရဲ့အာရုံကို လေးမျိုးခွဲရခြင်း

ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာက သတိရဲ့အာရုံကို ၄–မျိုးထဲထားရခြင်း အကြောင်းကို ရှင်းပြတယ်၊ ကာယလို့ ဆိုတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာလို့ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်၊ စိတ္တလို့ဆိုတဲ့ ကြံစည်တဲ့စိတ်၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ ကျန်တဲ့သဘာဝတရား၊ အဲဒီလို ၄–မျိုးထဲ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် မြတ်စွာဘုရား ဟောရခြင်းမှာ အကြောင်း ရှိပါတယ်တဲ့။

ဘာအကြောင်းလဲလို့ အကျဉ်းချုပ်ပြောရရင် သတ္တဝါတွေမှာ ထင်ယောင် မြင်ယောင် မှားယွင်းနေတဲ့ အတွေးအမြင် အယူအဆတွေ ရှိတယ်၊ သတ္တဝါတွေရဲ့ မှားယွင်းမှုလေးတွေ (အင်္ဂလိပ်လိုတော့ Perversion (သို့) Hallucination, ပါဠိစာပေလိုပြောရင် ဝိပလ္လာသပေါ့၊) မမှန်မကန် မှားမှားယွင်းယွင်း တွေးခေါ်ယူဆနေကြတာတွေ ရှိတယ်၊ အဲဒီ တွေးခေါ်ယူဆတဲ့ အတွေးတွေကို အရင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ မှားမှားယွင်းယွင်း ယူဆထားတဲ့ အတွေးတွေကို မဖျောက်ဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ မှားမှားယွင်းယွင်းတွေးနေတဲ့ ဝိပလ္လာသအတွေးတွေဟာ ဘာတွေလဲဆိုရင် ကာယနဲ့ပတ်သက်လာရင် လူ

တွေက မလှတဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပဲဖြစ်စေ လှတယ်လို့ပဲ တွေးတာ၊ အလှအပကို ကြံဖန်ပြီးတော့ တွေးတာ၊ မလှရင်လည်း လှအောင် ကြံဖန်ပြီး ပြင်တယ်လေ၊ အဲဒီတော့ ကာယကို လူတွေက သုဘ လို့ပဲမြင်တယ်၊ အသုဘလို့ မမြင်ဘူး၊ အလောင်းကောင်ကြီး မြင်မှ အသုဘလို့မြင်တယ်နော်၊ ကိုယ့်ကို အသုဘလို့ ပြောရင် စိတ်ဆိုး လိုက်မယ့် ဖြစ်ခြင်း။

သို့သော် စဉ်းစားကြည့်မယ်ဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက သန့်ရှင်း သလားလို့ မေးလိုက်ရင် လူတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရေမိုးချိုးပြီး အပြင်က နံ့သာတွေလိမ်းထားလို့ သန့်ရှင်းတယ် ထင်နေတာ။ အကယ်၍သာ နံ့သာတွေ အကူအညီမယူဘဲနဲ့ ရေမိုးမချိုးဘဲနဲ့ ထားကြည့်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် နှစ်သက်စရာ ရှိမှာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ဒါကြောင့်မို့ တကယ့်သဘာဝကို ကြည့်မယ် ဆိုရင် လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အသုဘပဲ။ မတင့်တယ်ဘူး မလှပဘူး၊ ဒီအဓိပ္ပါယ်ပဲ၊ သို့သော် လူတွေက အစစ်အမှန်ကို ဖုံးကွယ် ထား ပြီးတော့ သုဘအနေနဲ့ ရှုမြင်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း မြင်နေ ကြတယ်၊ ဒါကို ဝိပလ္လာသလို့ ခေါ်တယ်။

စိတ်ထဲက အသိတွေ မှားနေတယ်, အမှတ်တွေ မှားနေ တယ်, အယူအဆတွေ မှားနေတယ်ဆိုတဲ့ မှားယွင်းမှု ၃-မျိုးပေါ့ သညာဝိပလ္လာသ, စိတ္တဝိပလ္လာသ, ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသတွေပဲ၊ အဲဒါကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ကာယပေါ်မှာ 'ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ' လို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း မြင်အောင် သတိထား ခိုင်းတာ၊ ဘုန်းကြီးတို့က အမှန်အတိုင်း မမြင်သည့် အတွက် ကြောင့် အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင်ဘူး၊ အတွေးတွေနဲ့ ဖုံးထား တယ်၊ အဲဒီလို မမြင်သည့်အတွက်ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက တကယ့် အသုဘ အစစ်အမှန်ကို သုဘလို့ ထင်နေတဲ့ မှားယွင်း တဲ့ အတွေးစိတ်တွေကို ကာယာနုပဿနာဆိုတဲ့ အလေ့အကျင့် နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်ပါလို့ ဒီလိုခိုင်းတာ။

နောက်တစ်ခုက သုခဆိုတဲ့အထင်၊ လူတွေက အမြဲတမ်း ချမ်းသာတာကိုပဲ တွေးတယ်၊ ချမ်းသာတာကိုပဲ ကြံနေတယ်၊ ကမ္ဘာပေါ်က လူတွေကိုပဲကြည့်။ နှစ်သစ်ကူးဆိုရင် Happy New Year လို့ လာကုန်ပြီ၊ Happy! Happy! နဲ့ နေတာပဲ၊ ချမ်းသာမှု ဆိုတာကိုပဲ ရှာတာ၊ အဲဒီတော့ ဝေဒနာဆိုတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေ ဟာ ချမ်းသာမှုလို့ပဲ တွက်တယ်လေ၊ ချမ်းသာရင် သုခဝေဒနာ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်ရင် သောမနဿဝေဒနာ၊ အဲဒီ သုခဝေဒနာ သည်ပင် တကယ့်ချမ်းသာအစစ်ဆိုပြီး စိတ်ထဲမှာ အတွေးမှား, အကြံမှား, အသိမှားတွေ ဝင်နေတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက သုခ မဟုတ်ဘူး ဒုက္ခဆိုတာ သိအောင် ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုပါတဲ့၊ နို့မို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်တွေဟာ ကျေနပ်စရာလေးတွေ ဖြစ်နေတယ်ပေါ့၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဝေဒနာနုပဿနာကို မြတ်စွာ ဘုရား ဟောပါတယ်။

နောက်တစ်ခါ စိတ္တာနုပဿနာ– ကိုယ့်စိတ်ကလေးနဲ့ ပတ် သက်ပြီး လူတွေဟာ ငါ့စိတ်ကလေး ထာဝရရှိနေတယ်လို့ တွေး ကြတယ်၊ တကယ်တော့ စိတ်ဟာ လျင်မြန်တဲ့အဟုန်နဲ့ ရွေ့လျား နေတာ၊ စိတ်တစ်ခုရဲ့အတိုင်းအတာဟာ ဘယ်လောက်မှ မကြာ ဘူး၊ ခဏငယ် ၃–ချက်ဆိုတာ တစ်စက္ကန့်ကို အပုံများ စွာပုံပြီးမှ သူ့ရဲ့အချိန်လေးကို ပြောလို့ရမယ်၊ လက်ဖျစ်တစ်တွက် အချိန် ကလေးမှာ စိတ်ဟာ ကုဋေတစ်သိန်းလောက် ဖြစ်နိုင်တယ်ဆို တော့ နည်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် သိပ်မြန်တဲ့ နှုန်းနဲ့ သွားနေတဲ့ စိတ်ကိုပဲ မြဲတယ်လို့ထင်ကြတယ်၊ အဲဒီအတွေးဟာ မှားတဲ့အတွေးပဲ၊ အဲဒီ မှားနေတဲ့ အတွေးကို မှန်ကန်လာအောင် ဒီအတွေးတွေ ပျောက်အောင် စိတ္တာနုပဿနာကို မြတ်စွာဘုရား က ဟောတာပါ။

ဒါက သတိကောင်းကောင်း ထူထောင်ပြီးတော့ သတိစွမ်း အားထက်လာမှ မမြဲတဲ့သဘောဟာ ပိုထင်ရှားတာ၊ ဗမာစကား တောင် ရှိသေးတယ်၊ "သတိမမူ ဂူမမြင်"တဲ့၊ သတိတရားဟာ

အလွန်အရေးကြီးတယ်၊ သတိထားလာရင် စိတ္တာနုပဿနာမှာ မမြဲတဲ့သဘောတွေ တွေ့လာတယ်၊ အလွန်လျင်မြန်တဲ့ စိတ်လေးရဲ့ မမြဲတဲ့ သဘောတွေကို သိလာတယ်။

နောက်ဆုံး တစ်ခုက ဓမ္မာနုပဿနာ၊ ဓမ္မဆိုတာ ကျန်တဲ့ စိတ်စေတသိက်ရုပ်တွေ၊ စိတ်ထဲမှာ ပေါ်လာတဲ့ အခြေအနေတွေအားလုံးပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒီ သဘာဝတရားတွေကို ကြည့်ပြီး ငါဆိုတဲ့ အတွေး (သို့မဟုတ်) အတ္တဆိုတဲ့အမြင်မျိုး မြင်နေကြတာ၊ အဲဒီ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ, မှားယွင်းတဲ့ မှတ်သားမှုတွေ, မှားယွင်းတဲ့အသိတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့အတွက် ဓမ္မကိုလည်း သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ဖို့ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

လူတွေမှာ မှားနေတာက မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်တယ်လို့, မချမ်းသာတာကို ချမ်းသာတယ်လို့, မမြဲတာကို မြဲတယ်လို့, အတ္တမဟုတ်တာကို အတ္တဟုတ်တယ်လို့ ထင်တယ်၊ အဲဒီ မှားယွင်းနေတဲ့အမြင်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် သတိရဲ့အာရုံ ၄-မျိုးကို ဟောပြီး ဒီပေါ်မှာ လေ့ကျင့်လိုက်ရင် အထင်မှားမှုတွေဟာ အားလုံး ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပြီတဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ၄-မျိုးထဲ ဟောတာပါတဲ့။

နောက်တစ်နည်း ရှင်းပုံတစ်ခု ရှိသေးတယ်၊ တရားအားထုတ်မယ်ဆိုရင် လမ်းစဉ် ၂-မျိုးရှိတယ်.. သမထလမ်း ဝိပဿနာလမ်း၊ သမထကျင့်စဉ်နဲ့ သွားမှာလား, ဝိပဿနာကျင့်စဉ်နဲ့ သွားမှာလား၊ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်တဲ့ လူဟာလည်း ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိသလို ညံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လည်း ရှိတယ်၊ ညံ့တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ထင်သာမြင်သာအောင် ကာယာနုပဿနာကို ပေးထားတာ၊ သမထကျင့်စဉ် ကျင့်ချင်ရင် ကာယာနုပဿနာနဲ့ ကျင့်လို့ ပြောတာ၊ ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ အဲဒီထက်သိမ်မွေ့တဲ့ ဝေဒနာ-နုပဿနာနဲ့ ကျင့်ပါလို့ ပြောတာ၊

ကျင့်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က 'တပည့်တော်တို့တော့ ဝိပဿနာလမ်းကြောင်းပဲ တိုက်ရိုက်သွားမယ်' ဆိုရင်.. သိပ်ပြီး မထက်မြက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆို စိတ္တာနုပဿနာ၊ စိတ်ဆိုတာ သိသာတယ်ပေါ့၊ ကျန်တဲ့ ဓမ္မတွေကျတော့ သိဖို့ နဲနဲခက်လာတယ်၊ ဒါကြောင့် ဓမ္မာနုပဿနာက ထက်မြက်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ဖြစ်တယ်၊ ဒီလို သမထယာနိကအတွက်က ၂ –ခု၊ ဝိပဿနာယာနိကအတွက်က ၂–ခုဆိုတော့ ၄–ခု မဖြစ်ဘူးလား၊ အာရုံ ၄ –မျိုး ခွဲဟောတယ်။

နောက်တစ်ခု အဋ္ဌကထာဆရာတွေ ရှင်းပြတာက ...ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ၂–မျိုးရှိတယ်၊ အတွယ်အတာ အားကြီးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မျိုး၊ အတွေးအမြင် မှားယွင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်မျိုး၊ အတွယ်အတာ အလေ့အကျင့် ရနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ တဏှာစရိတ–တဏှာ အဖြစ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ခု၊ ဒိဋ္ဌိစရိတ အယူအဆ မှားယွင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ခု။

လောကမှာ ဒီလိုပုဂ္ဂိုလ်၂–မျိုး ရှိတဲ့အထဲက တဏှာစရိတ –အတွယ်အတာအဖြစ်များတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် အတွယ်အတာဖြစ်မှုက သိပ်ပြီးတော့ မထက်မြက်ဘူးဆိုရင်၊ မပြင်းထန်ဘူးဆိုရင် ကာယာနုပဿနာကို ကျင့်ရမယ်၊ ပြင်းထန်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာ–နုပဿနာကို ကျင့်ရမယ်။

တစ်ခါ ဒိဋ္ဌိစရိတ–အယူအဆမှားယွင်းတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ထက်မြက်သူနဲ့ မထက်မြက်သူရှိတယ်၊ မထက်မြက်သူ ဆိုရင် စိတ္တာနုပဿနာကျင့်၊ ထက်မြက်သူဆိုရင် ဓမ္မာနုပဿနာကျင့်ရမယ်၊ တဏှာစရိတပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ၂–မျိုး၊ ဒိဋ္ဌိစရိတပုဂ္ဂိုလ်အတွက်က ၂–မျိုး ဆိုပြီး အာရုံ ၄–မျိုး ဒီလို ဟောတာပါတဲ့။ ဒါက အဋ္ဌကထာဆရာကြီးရဲ့ ရှင်းလင်းချက်နော်။

အဋ္ဌကထာဆရာကြီးတွေရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ဟာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတွေရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ပဲ၊ လက်တွေ့နဲ့ ရှင်းထားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို ကိုယ်တိုင်သိပြီး ကျင့်ထားတဲ့

ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့လို တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အသေးစိတ် နားလည် ကျွမ်းကျင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ရှင်းသွားတာကို အစဉ် အဆက် မှတ်တမ်းတင်ထားတာဟာ အဋ္ဌကထာပဲ၊ အဲဒီ အဋ္ဌကထာမှာ ရှင်းထားတဲ့အတိုင်း သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးနဲ့တင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ဖို့ရာ လုံလောက်တယ်။

အဲဒီတော့ လောကမှာ ကာယ ဝေဒနာ စိတ္တ ဓမ္မ ဆိုတဲ့ နာမည်တွေ မသုံးတတ်ပေမယ့်လို့ တရားကျင့်ပြီး သောတာပန် ဖြစ်သွားတာတွေ၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားတာတွေ၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတာတွေ (သို့မဟုတ်) မြတ်စွာဘုရား တရားဟော လိုက်လို့ တရားနာရင်း practice လုပ်တာ ဖြစ်တယ်၊ အဋ္ဌကထာ ဆရာက တရားကို လေးလေးစားစား အာရုံစိုက် နာနေတာဟာ practice လုပ်နေတာပဲတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီလို လုပ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဘုရားလက်ထက်ကဆိုရင် တရားနာရင်းနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်သွားတာ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်သွားတာ၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားတာတွေ ရှိတယ်၊ လူတွေက အဲဒီသူတွေဟာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့် မပါဘဲနဲ့ သူ့ဟာသူ ဒီတိုင်း ပေါက်သွားတယ်လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး- ဧကာယနော ဒီလမ်းကြောင်းကပဲ သွားတာပါ၊ မြန်တယ်၊ လမ်းတူပေမယ့်လို့ ခြေလျှင် လျှောက်သွားရင် နှေးနေမှာပေါ့၊ ကားစီးသွားရင် မြန်တာပေါ့၊ အဲဒီတော့ အင်္ဂုတ္တိုရ်ထဲက သုတ္တန်တစ်ခုမှာ ဟောထားတယ်၊ (ဒါလေးကို သတိထားဖို့ပေါ့)၊ "တစ်မဂ်တစ်ဖိုလ်ရပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တိုင်းဟာ နီဝရဏ ၅-ပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါးပေါ်မှာ အခြေစိုက်လို့ ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးကို ပွားပြီးမှ သွားကြတာ ချည်းပဲ"တဲ့၊ ဒါကိုတော့ သေချာမှတ်ထားပါ။

ဆိုပါစို့ .. ဝိသာခါ ၇-နှစ်သမီးက သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊ လူကသာ ၇-နှစ်လေ၊ အသိဉာဏ်က ၇-နှစ် မကဘူး၊ အဲဒီလို လည်း ထည့်တွက်ဦးနော်၊ အနာထပိဏ်သူဌေး သောတာပန်ဖြစ်

သွားတယ်၊ လူကတော့ စီးပွားရှာနေတဲ့ သူဌေးတစ်ယောက်ပဲ၊ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်လုပ်နေတာ၊ ဒါပေမယ့် သူ့အသိဉာဏ်က နည်းတာ မဟုတ်ဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက တရားဟောတဲ့အခါ ရှေ့ပိုင်းမှာ စိတ်ခံစား အခြေအနေတွေကို သန့်ရှင်းအောင်လုပ်ပြီး ဒါနကထာတို့၊ သီလကထာတို့၊ သဂ္ဂကထာတို့၊ ကာမာနံ အာဒီနဝကထာတို့၊ ဒါနအကြောင်းဟောမယ်၊ သီလအကြောင်းဟောမယ် ဒါပြီးရင် ဒါနသီလရှိရင် ဒီလိုအကျိုးကျေးဇူးတွေ ရနိုင်တယ်လို့ သဂ္ဂကထာ ဟောတယ်၊ ပြီးတော့ ကာမဂုဏ်အာရုံဆိုတာ တစ်ခုမှ မကောင်းဘူး၊ အဲဒီကာမဂုဏ်အာရုံတွေ စွန့်လွှတ်တာပဲ ကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ ဒီ "အနုပုဗ္ဗိကထာ" ဟောနေကျတရားစဉ်နဲ့ လူရဲ့ သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်အညစ်အကြေးတွေ ဆေးကြောပစ်လိုက်တယ်၊ ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ...."သာမုက္ကံသိက ဓမ္မဒေသနာ" လို့ ခေါ်တဲ့ ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓ မဂ္ဂဆိုတဲ့ သစ္စာ ၄-ပါးကို ဟောတာ။

သစ္စာ ၄-ပါးကို ဟောတယ်ဆိုတာ အလုပ်ပေးတရား ဟောတာနော်၊ တချို့က သစ္စာ ၄-ပါး ဆိုရင် အလုပ် မဟုတ်ဘူး လို့ ထင်နေကြတယ်၊ ဒုက္ခလို့ ဟောတာ ဒုက္ခကို မြင်အောင် ကြည့်ခိုင်းတာပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရမှာ၊ ဒုက္ခသစ္စာဆိုတာ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ၊ ဘာကျင့်ရမတုန်း၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ကျင့်ရမယ်၊ အဲဒါက ဘာဝနာလုပ်ငန်းပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ကျင့်တာ၊ အာရုံက ဒုက္ခ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်တဲ့အရာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဖယ်ရှားလိုက်တာက ဒုက္ခသမုဒယ၊ ရရှိလာတဲ့ အကျိုး က ဒုက္ခနိရောဓ၊ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်နဲ့ ရရှိလာ တဲ့ အကျိုးကို အကျဉ်းချုပ် ဟောတာပဲ။

အဲဒါကြောင့် သစ္စာ ၄-ပါးဟောတယ်ဆိုတာ လုပ်ငန်းစဉ် ကို ဟောတာပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဒုက္ခနိရောဓ- ဂါမိနီပဋိပဒါဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်၈-ပါးနဲ့ ဒုက္ခသစ္စာပေါ်မှာ အလုပ်လုပ် တဲ့၊ အလုပ်လုပ်ရင် တစ်ဖက်က သမုဒယကိုဖယ်ရှားပြီး တစ်ဖက်

က နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုမယ်–ဒါပဲ၊ ဒီနေရာမှာ ဒုက္ခသစ္စာကို ဘာနဲ့ကြည့်မလဲဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန် ၄–ပါးနဲ့ ကြည့်ရမယ်၊ ဒုက္ခဟာ သတိပဋ္ဌာန် ၄–ပါး ရဲ့ အာရုံပဲ။

အဲဒါကြောင့် သမာဓိထူထောင်ခြင်းဖြင့် နီဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားလိုက်တယ်၊ သတိထူထောင်ခြင်းဖြင့် သတိပဋ္ဌာန်ပေါ်မှာ စိတ်ကိုအခြေစိုက်ပြီးတော့ ဗောဇ္ဈင် ၇–ပါး အကျင့်တရားကို ပွားများခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ္ဋက လွတ်သွားနိုင်တယ်။ ဘုရားပဲဖြစ်ဖြစ်, ပစ္စေကဗုဒ္ဓါပဲဖြစ်ဖြစ်, ရဟန္တာပဲဖြစ်ဖြစ်, သောတာပန်, သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းတစ်ခုတည်းက ဒီကျင့်စဉ်နဲ့ သွားတယ်လို့ပဲ မှတ်ပါ၊ အဲဒါတွေ မကျင့်ဘဲနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်တာ မရှိဘူး၊ တစ်ခြားနည်းနဲ့ သောတာပန်ဖြစ်နိုင်တာ မရှိဘူး၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်တာ မရှိဘူး၊ အနာဂါမ်ဖြစ်တာ မရှိဘူး၊ တစ်ချို့က တရားလေး နာလိုက်တာနဲ့ ကျွတ်သွားတယ် ဆိုတာကို မကျင့်လိုက်ရဘူးလို့ အောက်မေ့ကြတယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊ သစ္စာ ၄–ပါးကို ရှင်းပြလိုက်တဲ့ အချိန်မှာ နာယူမှတ်သားရင်း ကျင့်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ အသိဉာဏ်ဆိုတာ အလွန်လျင်မြန်တယ်၊ ခုပြော ခုသိ တာပဲလေ၊ ဒီနေရာမှာ အသိဉာဏ်ရဲ့ အရာသာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဟောကြားခဲ့တဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား ၄–ပါး အခြေခံအားဖြင့် သံသရာဝဋ္ဋကကျွတ်ပြီး ခုနတုန်းကပြောခဲ့တဲ့ အကျိုးတရားကျေးဇူးတွေ ရရှိဖို့အတွက် ဒါတစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ဖို့ရာအတွက် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းပဲ ဆိုတာ နောက်ရက်များမှ ကာယာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ် ၁–ရက် ဟောမယ်၊ ဝေဒနာနုပဿနာ အကျဉ်းချုပ် ၁–ရက်ဟောမယ်၊ စိတ္တာနု– ပဿနာအကျဉ်းချုပ် ၁–ရက်ဟောမယ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာအကျဉ်းချုပ် ၁–ရက်ဟောမယ်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်နည်း ၂၁–မျိုး ပေးထားတယ်၊ အဲဒီ ၂၁–

မျိုးထဲက ဘယ်လမ်းကပဲ လျှောက်လျှောက် ဘယ်အာရုံနဲ့ပဲ သွားသွား ကိုယ့်သန္တာန်မှာ သတိတရား ထူထောင်ပြီး ကိလေသာ အာသဝေါတွေ ကင်းဝေးရန် အဓိကဖြစ်တယ်လို့ သဘောကျပြီး ကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

ကာယာနုပဿနာ

သာသနာတော်နှစ်–၂၅၅၃၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁–ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁၁ ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ မုန့်လုပ်ဆောင်းကုန်း တောင်ရပ်ကွက်၊ ဇေယျသုခလမ်း ဓမ္မာရုံအတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သော ညဥ့်ဦးယံ ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ စမ်းချောင်းမြို့နယ် ဇေယျသုခလမ်း အမှတ်(၃၀)နေ ဦးဉာဏ်မြင့်+ဒေါ်သိန်းသိန်း မိသားစု၏ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် ဟောကြားအပ်သော "မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ် တရားဒေသနာတော်" ဒီကနေ့ည ကာယာ–နုပဿနာ အပိုင်းကို ဟောပါမယ်။

ကာယာနုပဿနာ– ကာယကိုအဖန်တလဲလဲ ရှုမြင်သုံးသပ်ခြင်း (Contemplation of the body)။ အနုပဿနာဆိုတာ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ရှုမြင်ခြင်း၊ ကာယဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ meditation object တစ်ခုပေါ်မှာ သတိ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယတွေနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာကို ကာယာနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ၂၁–မျိုးပေးထားတဲ့အနက် ကာယာနုပဿနာနဲ့ စပ်ဆိုင်တဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၄–မျိုးရှိတယ်၊ အဲဒီ ၁၄–မျိုးကို အပိုင်း၆–ပိုင်းခွဲပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်၊ အဲဒီအပိုင်း ၆–ပိုင်းနဲ့ မိမိရဲ့သတိစွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ အဓိကအားဖြင့် ဒီစွမ်းအား ၂–ခု ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ၊ ဒီကနေ့ခေတ်မှာတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ် တရားအားထုတ်တယ် (Meditation Practice) လို့ ဒီလိုပြောနေကြတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်တယ်ဆိုတာ စိတ်ကို အာရုံနဲ့ လေ့ကျင့်ပေးတာပဲ၊ ကာယာနုပဿနာဆိုတာ ကာယဆိုတဲ့အာရုံနဲ့ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ပေးတာ၊ စိတ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အဓိကက ကာယပေါ်မှာ သတိလေး ကွာမသွားအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ၊ သတိ ကွာမသွားရင် ကာယရဲ့အနေအထား, ကာယရဲ့သဘာဝ, ကာယရဲ့လုပ်ဆောင်မှု, ကာယရဲ့ပေါ်လာတဲ့အခြင်းအရာတွေ, ထိုကာယရဲ့ အနီးကပ်ဆုံးအကြောင်းဆိုတာတွေကို ထင်ထင်ရှားရှားသိနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီလို သတိကပ်ပြီးတော့ အမြဲမပြတ် ကြည့်ရှုလိုက်တဲ့အခါ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွေ ထက်လာပြီး ပိုပိုပြီးတော့ သဘောပေါက်လာတယ်၊ အဲဒီလို သဘောပေါက်အောင်လေ့ကျင့်တဲ့နည်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာပါ။

ဒီကနေ့ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ နည်းစနစ်တွေအတိုင်း ဘုန်းကြီးတို့ အကျဉ်းချုပ်ပြီးတော့ ဟောပါမယ်၊ အနှစ်ချုပ်ဆိုတဲ့အတိုင်း အကျယ်တဝင့် မဟောပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ အဓိပ္ပါယ်လေးတွေ နားလည်ရုံ အနှစ်ချုပ်လေးတွေ ဟောပါမယ်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ထွန်းကားနေတဲ့ ရိပ်သာအမျိုးမျိုးက ပြနေကြတဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ပါပဲ၊ ဒီတရားက လွဲပြီး အားထုတ်စရာလည်း မရှိပါဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မဆိုပြီးတော့ ဟောခဲ့တာ၊ လူ့သန္တာန်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံအဖြစ် အသုံးချနိုင်ဖို့, သတိတရား စွဲကပ်ပြီး အသိဉာဏ် တိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်ဖို့ သဘာဝအာရုံတွေကို ခုလိုဟောထားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒီကနေ့ ကာယအာရုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး လေ့ကျင့်တဲ့ နည်းစနစ်တွေကို ပြောမယ်၊ မပြောခင် အကျဉ်းချုပ်တစ်ခု ပြောပြမယ်။

အာနာပါနပဗ္ဗ

မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြဖို့ မေးခွန်းလေးတစ်ခု ထုတ်တယ်၊ မနေ့က အကျဉ်းချုပ် ပြောထားတဲ့ထဲမှာ "ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ" ကာယဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ သတိနဲ့ မပြတ် ဆင်ခြင် သုံးသပ်နေပါတဲ့၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လို ဆင်ခြင် သုံးသပ်တာလဲ၊ ဘယ်လို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး နေမလဲ? မြတ်စွာ ဘုရားက ပထမပိုင်းအနေနဲ့ အာနာပါန – ထွက်လေ ဝင်လေ ဆိုတဲ့ ကာယအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပုံကို ကာယာ– နုပဿနာ အနေနဲ့ ပထမဆုံး ဟောတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေ ဆိုတာလည်း ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ကာယလေးတစ်ခုပဲ၊ Bodyနဲ့ ဆက်စပ် နေသည့်အတွက်ကြောင့် ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ ကာယပေါ်မှာ စဉ်ဆက်မပြတ် သတိကပ်ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ် ကြည့်ရမယ်။

လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ၂၄–နာရီ အသက်ရှူနေကြတာ ဖြစ် တယ်။ အာနာပါနမှာ အာန– ထွက်သက်နဲ့၊ ပါန– ဝင်သက်၊ လူတွေဟာ ၂၄–နာရီလုံးလုံး စဉ်ဆက်မပြတ် ရှူသွင်းတယ်၊ ရှိုက် ထုတ်တယ်၊ အဲဒီ ရှူသွင်းရှိုက်ထုတ်နေတဲ့ ကာယ၊ တစ်နည်းအား ဖြင့် ပြောရင် ဒို့တတွေ ရှူရှိုက်နေကြတာ ဘာတွေကို ရှူရှိုက်နေ ကြတာလဲလို့ မေးရင် အရပ်စကားနဲ့ပြောရင် 'လေ' ပေါ့၊ စာပေ စကားနဲ့ပြောရင် 'ဝါယော' ပေါ့၊ ဝါယော ဆိုတာ မဟာဘုတ်ကြီး ၄–ပါးထဲမှာ ပါတယ်ဆိုတာ အားလုံးသိတယ်။ အဲဒီ ဝါယော ဆိုတဲ့ သဘာဝ 'လေ'ကို ဒို့တတွေ ရှူသွင်းနေတယ်၊ အဲဒီ ရှူသွင်းမှု ရှိုက်ထုတ်မှုကို ဒီကနေ့ အာနာပါနလို့ သုံးလိုက်တာ၊ အဲဒါဟာ အာရုံလေးတစ်ခုပဲ။

အဲဒီအာရုံပေါ်မှာ သတိလေး ကပ်ထားတာက အာနာပါန သတိ၊ 'သတိ' ဆိုတာ ရှူသွင်းနေတာနဲ့ ရှိုက်ထုတ်နေတာ ဒီ အာရုံလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် mindful လုပ်နေနိုင်တာပဲ ရှိတယ်၊ ဒီအာရုံရဲ့ သဘာဝကို သတိက မသိနိုင်ဘူး၊ သတိဆိုတာ အာရုံ

ကို ရယူပေးနိုင်တာပဲ ရှိတယ်၊ အာရုံကို သိတတ်တဲ့သဘော မရှိဘူး။

အာရုံကိုသိတာက ဉာဏ်က သိတာ၊ သတိက အာရုံလေးနဲ့ တွဲမပေးဘဲနဲ့ ဉာဏ်က မသိနိုင်ဘူး၊ ပူးပေါင်းပြီး အလုပ် လုပ်ရတယ်၊ သတိက အာရုံလေးကိုယူပေးတဲ့အခါ ဉာဏ်က သဘာဝကို သိတယ်၊ ဒီနှစ်ခု ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးတာ။

နံပါတ်(၁)က ခုခေတ်ပြောတဲ့ ထွက်လေဝင်လေပဲ၊ ထွက်လေဝင်လေကို အာရုံအဖြစ် အသုံးပြုပြီး သတိစွမ်းအားတွေ ထက်လာအောင်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးတွေ ထက်လာအောင် ဘယ်ပုံ လေ့ကျင့်မလဲ၊ ဒါက တစ်ပိုင်း။

ဣရိယာပထပဗ္ဗ

နောက်တစ်ခု ကာယနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတွေဟာ ဣရိယာပုထ်လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အမူအရာတွေ ပြောင်းလဲပြီး နေကြရတယ်၊ မပြောင်းလဲဘူးဆိုရင် လူတွေဟာအသက်ရှင်သန်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဣရိယာပုထ် ၄–ပါး ပြောင်းပြောင်းနေသည့်အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့ ပင်ပန်းညောင်းညာမှုတွေကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ကြတာ၊ သွားနေတဲ့အချိန်ပိုင်းရှိသလို ရပ်နေတဲ့အချိန်ပိုင်းရှိတယ်၊ ထိုင်နေတဲ့အချိန်ပိုင်းရှိသလို လျောင်းနေတဲ့ အချိန်ပိုင်းရှိတယ်၊ လျောင်း ထိုင် ရပ် သွားဆိုတဲ့ ဒီဣရိယာပုထ် ၄–ပါးကို တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပြောင်းလဲနေသည့် အတွက်ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ပြိုကွဲမသွားဘဲနဲ့ အနှစ် ၃၀၊ ၄၀၊ ၅၀၊ ၆၀၊ ၇၀၊ ၈၀ ကနေ ၁၀၀ ထိအောင် တည်ရှိလာတယ်။

အဲဒီ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အပြောင်းအလဲလုပ်နေရတဲ့ ဣရိယာပုထ် ၄–ပါး ဆိုတာ အလွယ်တကူ လူတိုင်းမှာ ရှိတယ်၊ အလွယ်တကူရှိသော်လည်း ကိုယ်လမ်းသွားနေရင် သွားနေမှန်း သိရဲ့လားလို့ စဉ်းစားကြည့်ရမယ်– သွားမှန်းမသိဘူး၊ အထူးသဖြင့် တွေးနေတယ်, လမ်းသွားနေတာကို မစဉ်းစားဘူး၊ မတ်တပ်ရပ်

နေရင်လည်း ငါမတ်တပ်ရပ်နေတာလို့ မစဉ်းစားဘူး၊ စိတ်က တစ်ခြား အကြောင်းအရာရောက်နေတယ်၊ သတိက ကပ်မနေဘူး လို့ ပြောတာ၊ ထိုင်နေရင်လည်း ငါထိုင်နေပါလားလို့ မသိဘူး၊ စိတ်က တစ်ခြား ရောက်နေတယ်၊ ထိုင်နေတဲ့အပေါ်မှာ သတိ မရှိဘူး၊ လျောင်းနေရင်ရော သတိမရှိဘူး၊ ဟိုနေ့ဟိုရက်တွေက အကြောင်းတွေ တွေးချင်တွေးမယ်၊ နောက်ရက်နောက်ရက်က အကြောင်းတွေ တွေးချင် တွေးမယ်၊ ကိုယ်မြင်ခဲ့တဲ့အရာတွေ တွေးချင် တွေးမယ်၊ မြင်ရမယ့် ကြားရမယ့်အရာတွေ စဉ်းစားရင် စဉ်းစားနေမယ်၊ သတိက တစ်ခြားရောက်နေတယ်၊ သတိမကပ် ဘူး၊ အဲဒီဣရိယာပုထ် ၄–ရပ်ကို သတိကပ်ပြီး စောင့်ကြည့်တဲ့ နည်းကို ဒုတိယပိုင်းအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ ဒါ ကိုယ်ခန္ဓာမှာရှိတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ လေ့ကျင့်တာပဲ။

သမ္ပဇညပဗ္ဗ

နောက်တစ်ခုက – လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား ဣရိယာပုထ် ဆိုတဲ့ အကြီးစားကြီးတွေထဲမှာ အသေးအဖွဲလေးတွေ ရှိသေး တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကို ကိုင်းလိုက်တာ ရှိတယ်၊ နောက်ကို လှန်လိုက်တာရှိတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှေ့ကို ရွှေ့လိုက်တာရှိတယ်၊ နောက်ကို ဆုတ်လိုက်တာရှိတယ်၊ မျက်လုံးကလည်း တည့်တည့် ကြည့်တာရှိတယ်၊ စောင်းကြည့်တာ ရှိတယ်၊ ကြည့်ပုံကြည့်နည်း တွေ၊ ဒါ ဣရိယာပုတ်အသေးစားလေးတွေလို့ ခေါ်တယ်၊ မျက် လုံးကကြည့်တဲ့အခါမှာ– ရှေ့တည့်တည့်လည်း ကြည့်တယ်၊ ဘေး ကိုလည်း ကြည့်တယ်၊ နောက်လှည့်ကြည့်တာလည်း ိ ·ယ်၊ သို့သော် ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက အာရုံအ တွက် ဒီနှစ်ခုပဲပေးတယ်။

အာလောကိတတဲ့ – ရှေ့တည့်တည့်ကြည့်တယ်၊ ဝိလော ကိတတဲ့– နည်းနည်းလေးစောင်းငဲ့ပြီးတော့ ကြည့်တဲ့အကြည့်မျိုး၊ ဣန္ဒြေရရ ကြည့်တဲ့အကြည့်က ဒီနှစ်ခုပဲရှိတယ်၊ မော့ကြည့်တာ

တို့၊ ငုံ့ကြည့်တာတို့က သိပ်ကျွန်ခြွေ မရဘူးပေါ့၊ နောက်လှည့်ကြည့်ရင် ပိုဆိုးတာပေါ့၊ အဲဒီတော့ မသိမသာကြည့်တဲ့ အကြည့်လေးနှစ်ခုပေါ်မှာလည်း အာရုံကပ်ပြီး သတိနဲ့စောင့်ကြည့်တာ၊ ဣရိယာပုထ် အသေးစားလေးတွေကို သတိထားတတ်လာအောင် လေ့ကျင့်တာ 'သမ္ပဇညပဗ္ဗ'ဆိုပြီးတော့ နံပါတ်(၃)အနေနဲ့ ကာယတစ်ခုကို ဟောတယ်။

အဲဒီထဲမှာ အသေးစားလေးတွေ ပါတယ်၊ အသေးစားလေးတွေက ဘာလဲဆိုရင် လက်ကလေးကို ကွေးရာက ဆန့်လိုက်တယ်၊ ဆန့်ရာကနေ ကွေးလိုက်တယ်၊ ခြေထောက်ကလေးကို ကွေးရာကနေ ဆန့်လိုက်တယ်၊ ဆန့်ရာကနေ ကွေးလိုက်တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုအသေးစားလေးတွေ ဟာလည်း ကာယပဲ၊ အဲဒီပေါ်မှာလည်း သတိကပ်ပြီးတော့ အသိဉာဏ်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားရတယ်။

နောက်တစ်ခုက ရဟန်းသံဃာတွေကျတော့ သင်္ကန်းဝတ်ပုံ, သပိတ်လေးပိုက်သွားပုံ၊ သင်္ကန်းဝတ်နေရင် သင်္ကန်းဝတ်ပုံ၊ သပိတ်ပိုက်ရင် သပိတ်၊ လူတွေကျတော့လည်း အင်္ကျီပုဆိုး ထမီဝတ်ဟာ အဝတ်တန်ဆာ ဝတ်တဲ့အခါ ဝတ်ပုံ စားပုံ၊ အဲဒီအသေးအဖွဲလေးတွေကိုလည်း သတိကပ်ဖို့၊ ဒါတင်လား ဆိုတော့ မကဘူးတဲ့၊ အိမ်သာထဲဝင်တဲ့အခါလည်း 'ဥစ္စာရပဿာဝ ကမ္မ' အခင်းကြီးသွားတယ်, အခင်းလေးသွားတယ်၊ ဒါကိုလည်း အသိဉာဏ်ရှိအောင်လေ့ကျင့်ဖို့ နည်းစနစ်တွေကို မြတ်စွာဘုရားဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခု နေ့စဉ်နဲ့အမျှ လူတွေ အစာစားကြတယ်၊ စားတယ် ဝါးတယ် သောက်တယ် လျက်တယ် အဲဒီကိစ္စတွေကိုလည်း သတိကပ်ပြီး ပညာတိုးတက်အောင် လေ့ကျင့်တဲ့နည်းစနစ်တွေကလည်း အပိုင်းတစ်ပိုင်းတဲ့၊ အဲဒီလို ဣရိယာပုထ် အသေးစားလေးတွေကိုလည်း သတိထားတတ် ဆင်ခြင်တတ်တာ

ကို သတိသမ္ပဇညလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကို သမ္ပဇညပဗ္ဗ သတိသမ္ပဇာညအပိုင်းလို့ ခေါ်တယ်။

ပထမဆုံးအပိုင်းကို အာနာပါနပဗ္ဗ– ထွက်လေဝင်လေနဲ့ လေ့ကျင့်တာ၊ ဒုတိယပိုင်းကို ဣရိယာပထပဗ္ဗ၊ သွားလာလှုပ်ရှား ဣရိယာပုထ်ကြီးလေးပါးနဲ့ လေ့ကျင့်တာ၊ အခု တတိယပိုင်း ကျတော့ သမ္ပဇညပဗ္ဗတဲ့၊ အဲဒါက အခုလို ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဣရိယာ ပုထ် အသေးစားလေးတွေကို သတိထားပြီးတော့ ဆင်ခြင်တဲ့ တရားနဲ့ ဆင်ခြင်ပြီးတော့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး ထက်လာအောင် လေ့ကျင့်တာ။

ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ

နောက်တစ်ခု ဘာလေ့ကျင့်ရမလဲဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲ မှာ အသေးစိတ်ပြီးတော့ ကြည့်၊ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာ ၃၂- ကောဋ္ဌာသ ရှိတယ်၊ ၃၂–မျိုးလုံးတော့ မြင်ဖူးချင်မှ မြင်ဖူးမှာပေါ့။

အစပထမ ၅–ခုက ဆံပင်, မွေးညှင်း, ခြေသည်းလက် သည်း, သွား, အရေ၊ ကိုယ်မြင်လို့ရတဲ့ ၅–ခု၊ ဆံပင်ရှိတယ်၊ ဆံပင်အပြင် မွေးညှင်းတွေ ရှိတယ်၊ ခြေသည်းလက်သည်း ရှိတယ်၊ သွားရှိတယ်၊ အရေပြားရှိတယ်၊ အဲဒီကနေပြီးတော့ အတွင်းမှာ တခြားအရာတွေ ရှိတယ်၊ အကုန် သိချင်မှ သိမယ်, မြတ်စွာဘုရားကတော့ အကုန်ပြောထားတယ် "ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်" အဲဒီလို ၃၂– မျိုး။

အဲဒီ ၃၂–မျိုးသော ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိနေတဲ့အရာတွေကလည်း body တွေပဲ၊ အဲဒါကိုတော့ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ– ရွံစရာတွေ နဲ့ပတ်သက်တဲ့ ကာယာနုပဿနာအခန်း၊ ကာယမှာ မသတိစရာ

ရွံ့စရာတွေကိုလည်း ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီး သတိကပ်ဖို့ လေ့ကျင့်ဖို့ ကိုလည်း အပိုင်းတစ်ပိုင်းအနေနဲ့ ဟောထားတယ်။

ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ

နောက်တစ်ပိုင်းက ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ၊ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဓာတ်ကြီးလေးပါးဆိုတဲ့ ထင်ရှားသိသာတဲ့အရာ ရှိတယ်– ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော၊ အဲဒီဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထဲမှာ ရှိနေတဲ့အနေအထားအတိုင်း တစ်ခုစီတစ်ခုစီ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့လည်း သတိကပ်ဖို့ ကာယနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဉာဏ်တွေ ထက်လာအောင် နည်းစနစ်တွေ ပေးတယ်၊ အားလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ကာယာနုပဿနာ အပိုင်း ၅–ခု။

နဝသိဝထိကပဗ္ဗ

နောက် ၉–ခုက သင်္ချိုင်းမှာတွေ့ရမယ့် လူတွေရဲ့ ရုပ်အလောင်းကောင်တွေနဲ့ ပတ်သက်တာ၊ အဲဒါကို နဝသိဝထိကပဗ္ဗ လို့ခေါ်တယ်၊ သင်္ချိုင်းရောက်နေတဲ့ ရုပ်အလောင်းကောင်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပေးထားတယ်၊ အားလုံး ရုပ်အလောင်း ၉–မျိုး ခွဲပြီးတော့ ပေးတယ်။

အဲဒီတော့ အာနာပါနက ၁ ခု, ဣရိယာပုထ် ၄–ပါးက ၁ ခု, သမ္ပဇညပဗ္ဗက ၁–ခု၊ ပဋိကူလ– ရွံ့စရာတွေ တွေးတာက ၁–ခု၊ ဓာတ်လေးပါးက ၁–ခု ပေါင်း ၅–ခု၊ အဲဒီ ၅–ခုနဲ့ သင်္ချိုင်းမှာ ရှိတဲ့ ရုပ်အလောင်း ၉–ခုနဲ့ ပေါင်းလိုက်ရင် ၁၄–မျိုး၊ အဲဒီ ၁၄–ပါးသော အာရုံတွေပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ထက်လာအောင် လုပ်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ကာယာနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဒါတွေကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

အာတာပီ–သမ္ပဇာနော–သတိမာ

ဒီကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်ချင်ရင် ဘာအရေးကြီးဆုံးလဲဆိုရင် အာတာပီ–ကြိုးစားမှု၊ ဘယ်ကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် မကြိုးစားရင်မရဘူး၊ ကြိုးစားအားထုတ်မှု ရှိရမယ်၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ကာယိကဝီရိယ, စေတသိကဝီရိယ နှစ်မျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ကာယိကဝီရိယလည်း ရှိရမယ်၊ စေတသိကဝီရိယက ပိုအရေးကြီးတယ်၊ စိတ်အားကတက်ကြွပြီးတော့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ စိတ်ဓာတ်မျိုး ဖြစ်ဖို့ လိုတယ်၊ စေတသိကဝီရိယ – စိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်တာ၊ ကိုယ်သွားမယ့်စခန်း ကိုယ်သွားမယ့်လမ်း မရောက်မချင်း ဝီရိယကို မလျှော့တာ စေတသိကဝီရိယ၊ အာတာပီဆိုတာ ပြင်းထန်တဲ့ လုံ့လဝီရိယ၊ ခွဲရှိတဲ့ လုံ့လဝီရိယ၊ ခွဲဆိုတာစွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ပဲ။

သမ္ပဇာနော– ကိုယ်လုပ်တဲ့လုပ်ငန်း ကိုယ်နားလည်ရမယ်၊ အခြေအနေကို အမြဲတမ်းဆင်ခြင်သုံးသပ်နေရမယ်၊ စိတ်ရဲ့အခြေအနေကို အမြဲတမ်း လေ့လာအကဲခတ်နေရမယ်၊ စိတ်ဆိုတာ ခုခေတ်လျှပ်စစ်မီးလိုပဲ တက်တဲ့အခါတက်လာတယ်၊ ကျတဲ့အခါကျသွားတယ်၊ အမြဲတမ်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်၊ စိတ်အားတွေ ကျသွားရင် မြှင့်ပေး၊ တက်လာရင် over ဖြစ်လာရင် လျှော့ပေး၊ ဒါကို သမ္ပဇါနောလို့ ပြောတာ။ သမ္ပဇည ရှိရမယ်။

သမ္ပဇညဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးနေတာ၊ အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို အမြဲတမ်းဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး စောင့်ကြည့်နေတဲ့ သမ္ပဇည ရှိရမယ်၊ အဲဒီလို ကြိုးပမ်းမှုဆိုတာလည်း ကြိုးပမ်းရုံသက်သက်နဲ့ ရတာမဟုတ်ဘူး၊ အခြေအနေကို လိုတိုး ပိုလျှော့လုပ်ဖို့ သမ္ပဇညတရား ရှိရမယ်၊ အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ။

ဥပမာအားဖြင့် ယောဂီတွေဟာ တစ်ခါတစ်ခါ အားထုတ်ရင်းကနေ သိပ်ဖြစ်ချင်လွန်းအားကြီးပြီး ကြိုးစားတဲ့အခါ မရဘူး၊ သိပ်ကြိုးစားလွန်းအားကြီးရင် ချော်ထွက်သွားရော၊ ကြည့်လေ..

သေနတ်ပစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မြှားပစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်က သိပ်မဲ တင်းလွန်းအားကြီးရင် ချော်ထွက်သွားတယ်၊ စိတ်အေးအေးလေး ထားရမယ်၊ equanimity ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်ဖြစ်အောင် ထားရမယ်၊ စိတ်ခတ်သိပ်ကျပြီး တုန်လှုပ် ကြောက်ရွံ့နေရင်လည်း မအောင်မြင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိ သမ္ပဇညနဲ့ ထိန်းညှိပေးရမယ်။

အဲဒီတော့ တရားအားထုတ်ရင် လိုအပ်တဲ့အချက်တွေက ဘာတွေတုန်း၊ ပညာတို့, သမာဓိတို့ ဆိုတာတော့ ထည့်မပြော တော့ဘူး၊ ရှိကို ရှိရမယ်၊ လိုအပ်တဲ့အချက်တွေက ဘာတွေလဲ ဆိုရင် အာတာပီ– အာတာပ ဆိုတာ ဝီရိယကို ပြောတာ၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးထဲထဲ့ပြောရင် ဒါ သမ္မာဝါယာမ ပဲ၊ သမ္မဇာနော်ဆရ သမ္ပဇည ဆိုတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိပဲ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိလို့ပြောရင် သမ္မာ သင်္ကပ္ပပါ ပါသွားတယ်လို့ ပြောရမယ်၊ ဆက်စပ်နေတယ်။

နောက်တစ်ခါ သတိမာအရ သတိဆိုတာ သမ္မာသတိပဲ၊ အဲဒီတော့ ဝီရိယတို့, သတိတို့, ပညာတို့ဆိုတာ တရား အားထုတ် ရင် မရှိမဖြစ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေပဲ၊ ဒါတွေကို တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ထိန်းညှိပေးရတယ်၊ သဘာဝတရားတွေက လုပ်တယ်ဆိုတာ သူ့အလုပ်ပဲ သူလုပ်တာ၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အလုပ်ပဲ လုပ်ကြတာ၊ ဘောင်ကျော်ပြီးတော့ မလုပ်ဘူးတဲ့။

လူတွေမှာလည်း ကြည့်ပေါ့၊ မျက်စိရဲ့လုပ်ငန်းက ဘာလဲ – ကြည့်တာ မျက်စိရဲ့လုပ်ငန်းပဲ၊ လမ်းလျှောက်တာ မျက်စိရဲ့ လုပ်ငန်း မဟုတ်ဘူး၊ နားထောင်တာက နားရဲ့လုပ်ငန်း၊ အနံ့ကို ရှူတာက နှာခေါင်းရဲ့လုပ်ငန်း၊ အရသာသိတာက လျှာရဲ့ လုပ်ငန်း၊ သူ့လုပ်ငန်းနဲ့သူ သွားတယ်၊ အဲဒီတော့ မျက်စေ့လုပ်တဲ့ အလုပ်ကို နားကလုပ်လို့ မရဘူး၊ နှာခေါင်းကလုပ်လို့ မရဘူး၊ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ သဘောပေါက်ရမှာပါ။

သတိရဲ့အလုပ်ဟာ အာရုံပေါ်မှာ စိတ်ကို အမြဲတမ်း သတိ ကပ် ပေးထားတာ၊ အဲဒါ mindful ဖြစ်အောင် လုပ်နေတာ၊

သတိက အာရုံယူပေးထားတာ၊ သူကယူပေးရုံပဲ ယူနိုင်တယ်၊ အာရုံကို သိဖို့က သူ့ကိစ္စ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီလို ယူပေးထားတဲ့ အာရုံကို သိတာက ဉာဏ်ကသိတာ၊ အဲဒီလို ဉာဏ်က သိဖို့ရာ အတွက် အထောက်အကူက သမ္မာသင်္ကပ္ပဆိုတဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးပဲ၊ သမ္မာသမာဓိဆိုတာက စိတ်တည်ငြိမ်မှုပဲ၊ ဒါတွေက မရှိမဖြစ်တဲ့ တရားတွေပဲ။

တစ်နည်း–ကာရကမဂ္ဂင်၅–ပါး

ဒါကြောင့်မို့ ဒါတွေကို ရည်စူးပြီး မြတ်စွာဘုရားက 'အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိမာ' ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တဲ့သူတိုင်း ဒီ ၃–ချက်မှ မပါရင် မဖြစ်ဘူး (သို့မဟုတ်) အပြည့်အစုံ ပြောလို့ ရှိရင် သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ, သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ –မဂ္ဂင် ၅–ပါး၊ အဲဒီမဂ္ဂင် ၅–ပါးကို ကာရကမဂ္ဂင်– အလုပ်လုပ်တဲ့ မဂ္ဂင်တွေလို့ ခေါ်တယ်၊ တရားအားထုတ်ရင် သူတို့က အလုပ်လုပ်တာ။

သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တ သမ္မာအာဇီဝဆိုတာ ဒီနေရာမှာ စကားပြောနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အလုပ်လုပ်နေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ အသက်မွေးနေတာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဒီအတွက် ကြောင့် သူတို့ဟာ ဒီအထဲမှာ function အနေနဲ့မပါဘူး၊ သူတို့က အထောက်အကူပြုတဲ့အနေနဲ့ပဲ ဖြစ်ခဲ့တာ၊ ကြိုတင်ပြီးတော့ သီလ စင်ကြယ်အောင် လုပ်ထားရတယ်၊ သီလစင်ကြယ်သည့်အတွက် ကြောင့် သမာဓိစွမ်းအားတွေ ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြော တာ။

အဲဒီ မဂ္ဂင် ၈–ပါးဟာ ရှေ့ပိုင်းလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့အခါ ၅–ခု ကပဲ လုပ်တယ်၊ မဂ်စိတ်ပေါ်သွားပြီ ဆိုရင်တော့ တစ်ညီတည်း ၈–မျိုးစလုံး အလုပ်လုပ်တယ်လို့ ပြောရတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မိစ္ဆာဝါစာ မိစ္ဆာကမ္မန္တ မိစ္ဆာအာဇီဝတို့ကို မဂ်နဲ့ ပယ်လိုက်တဲ့ အခါ နောက်ထပ် မှားယွင်းတာ မပြောတော့ဘူး။ သမ္မာကမ္မန္တ နောက်ထပ် မှားယွင်းတာတွေ မလုပ်တော့ဘူး၊ သူ့အသက်

သတ်တာတွေ မလုပ်တော့ဘူး၊ သမ္မာအာဇီဝ–မှားယွင်းတဲ့ အသက်မွေးမှုတွေ မလုပ်တော့ဘူး၊ ဒါကြောင့် သူတို့လည်း ပါသွားတယ် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ၊ တကယ် အလုပ်လုပ်တာတော့ ဒီ မဂ္ဂင်၅–ပါးနဲ့ပဲ အလုပ်လုပ်တာ။

ကာယပေါ်မှာ အာနာပါနနဲ့ လေ့ကျင့်ပုံကို ပြောရအောင်၊ အာနာပါနဿတိနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး အကျယ်ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ အကျယ်သိချင်ရင် ဆရာတော် ဘုရားကြီး ဟောထားတာကို ကြည့်ပါ၊ စာနဲ့ပေနဲ့ ဟောထားတာ ဘုန်းကြီးတို့က အနှစ်ချုပ်ပဲ ဟောပါမယ်၊ စာနဲ့ပေနဲ့ ဟောထား တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ဟောရင် မပြည့်စုံဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ လူဆိုတာ အတွေ့အကြုံက တစ်မျိုးစီကိုး၊ ကိုယ့်အမြင် နဲ့ ပြောရင် မပြည့်စုံဘူး၊ စာနဲ့ ပြောရင် ပိုပြည့်စုံတယ်၊ စာရယ်၊ အတွေ့အကြုံရယ် နှစ်ခုပေါင်းစပ်ရမယ်။

အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တန် ဒီဃနိကာယ်မှာလာတဲ့ ကာယာ နုပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အာနာပါနဿတိ ဟောထားပုံလေး ကြည့်ရအောင်၊ ပထမဆုံး မြတ်စွာဘုရားက ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ် ဖို့ နေရာရွေးဖို့ ပြတယ်၊ 'အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ'တဲ့ တရားအားထုတ်မယ့်နေရာလေးတွေကို ပြောတာ။

'အရည'ဆိုတာ တော၊ တောဆိုတာ လူသူမနီးတဲ့ ဆိတ် ငြိမ်တဲ့တော၊ တောထဲမှာဆိုရင် လူရဲ့သတိ၊ ဝီရိယတွေက ပို ကောင်းတယ်၊ အရပ်ထဲမှာနေရင် လူက စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ နေတာလေ၊ သတိလွတ်တယ်၊ တောထဲမှာတော့ ငါတစ်ယောက် တည်း ပါလားဆိုတဲ့အသိနဲ့ သတိရှိတယ်၊ သတိပိုထားလာ တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက တောကို ရွေးခိုင်းတာ၊ သတိစွမ်းအားတွေ ပိုကောင်းလာတယ်၊ အရညဂတော– လူသံ

တိတ်ဆိတ်တယ်၊ တိတ်ဆိတ်သည့် အတွက်ကြောင့် အားလုံးကို သတိထားမိနိုင်တယ်၊ ကိုယ်သတိထားချင်တဲ့အပေါ်မှာ စိတ်က လေးက လွယ်လွယ်ကူကူ သတိကပ်လို့ရတယ်။

နောက်တစ်ခုက တောထဲမှာနေတယ်ဆိုတာ အဆောက် အဦနဲ့နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သစ်ပင်အောက် နေတာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ သစ်ပင်အောက်နေတာက ရုက္ခမူလဂတော တဲ့၊ 'ရုက္ခမူလ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ သာမန်အားဖြင့်ကြည့်ရင် 'ရုက္ခ'- သစ်ပင်၊ 'မူလ' အမြစ်လို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်၊ ဒီနေရာမှာ 'မူလ'ဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အမြစ်လို့ မပြောဘဲ အနီးလို့ ပြော တယ်၊ သစ်ပင်အနီး, သစ်ပင်အောက်။

အဲဒါကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့စာအုပ်တွေမှာ မှားမှားယွင်း ယွင်း ပြန်ထားတာရှိတယ် (သို့မဟုတ်) အဓိပ္ပါယ်တစ်မျိုး ထွက် သွားနိုင်တဲ့ ဘာသာပြန်မှု၊ အမြစ်ကို root လို့ သူတို့ကပြန်လိုက် တယ်၊ Root of a tree ဆိုတာ သစ်ပင်ရဲ့အမြစ်၊ တစ်ခါတုံးက Germany ကပို့လိုက်တဲ့ ဗုဒ္ဓရဲ့ရုပ်ပွားတော်မှာ ပန်းချီဆရာက ဗောဓိရုက္ခမူလဆိုတာ ဗောဓိပင်အမြစ်၊ မြတ်စွာဘုရားက အမြစ် ပေါ်မှာ ထိုင်နေတယ်ဆိုပြီး သစ်မြစ်ကြီးတွေ ကို့ယို့ကားယား ထွက်နေတဲ့ အပေါ်မှာဘုရားထိုင်နေတဲ့ပုံ ဆွဲထားတယ်၊ ညောင်ပင် အမြစ်က အပြင်ထွက်လို့ ထိုင်တယ်ဆိုရင် ထားပါတော့၊ ကျန်တဲ့ အပင်တွေမှာ အမြစ်က မြေကြီးထဲနေတာ၊ ရုက္ခမူလဆိုတာ သစ်မြစ်ပေါ် ထိုင်ခိုင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ ဆိုလိုတာက သစ်ပင်ရဲ့ အနီး သစ်ပင်အောက်လို့ ပြောတာ၊ Under a tree (သို့မဟုတ်) Near a tree ဒီလို ပြန်ရမယ့်စကားလုံးကို Root of a tree လို့ ဘာသာပြန်ရင် မှားမှားယွင်းယွင်း အဓိပ္ပါယ်ကောက်ပြီး မှားယွင်း တဲ့ပုံတွေ ထုတ်ကုန်တတ်တယ်နော်၊ ဒါလည်း သတိထား စရာပဲ။

ရုက္ခမူလကို စံချိန်စံညွှန်းနဲ့ သတ်မှတ်ထားတာရှိတယ်၊ ဘယ်ဟာကို ရုက္ခမူလလို့ ခေါ်လဲဆိုတော့ တချို့သစ်ပင်တွေက အုပ်အုပ်ဆိုင်းဆိုင်းလေး ရှိတယ်ပေါ့၊ ဟိုဘက် ၅-ပေ ဒီဘက်

၅–ပေ (သို့မဟုတ်) ဟိုဘက် ၁၀–ပေ၊ ဒီဘက် ၁၀–ပေထိအောင် ပတ်ဝန်းကျင်အကိုင်းတွေဖြာပြီးတော့ အုပ်ထားတယ်၊ လေမတိုက်ဘဲ သစ်ရွက်ကြွေရင် ကျတဲ့နေရာ၊ လေတိုက်ရင်တော့ တခြားလွင့်သွားမှာပေ့ါ၊ အပေါ်တည့်တည့် နေရောက်တဲ့အချိန် နေမွန်းတည့်တဲ့အချိန်မှာ သစ်ရိပ်ထိုးတဲ့နေရာ (သို့မဟုတ်) လေမတိုက်ရင် သစ်ရွက်ကြွေကျတဲ့ နေရာအတွင်းကို ရုက္ခမူလလို့ ခေါ်ပါတယ်၊ ဒါက location ကို သေချာသတ်မှတ်ထားတာ၊ အဲဒီတော့ ရုက္ခမူလဆိုတာ သစ်ပင်အောက်, သစ်ပင်အနီးလို့ ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီနေရာကိုလည်း ရွေးရင်ရွေးတဲ့။

နောက်တစ်ခုက သုညာဂါရ၊ 'သုည' ဆိုတာ ဘယ်သူမှမရှိဘူး၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း၊ 'အာဂါရ' ဆိုတာ အဆောက်အဦး၊ ဘယ်သူမှမရှိတဲ့ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့ အဆောက်အဦးမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့တိုက်ခန်းမှာ ဖြစ်စေ၊ အဲဒါ သုညာဂါရပဲ။

အဲဒီလို နေရာရွေးပြီးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အာနာပါန – ကာယာနုပဿနာလုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ထိုင်ပုံထိုင် နည်းစနစ်ကိုလည်း ပေးထားတယ်၊ 'နိသီဒတိ'တဲ့ အာနာပါနကျတော့ ထိုင်ပြီး အားထုတ်ခိုင်းတယ်၊ 'ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ'–အမျိုးသားတွေအတွက် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးတွေကျတော့ အဒ္ဓပလ္လင်္က လို့ခေါ်တဲ့ ဒူးတစ်ဖက်တုပ်ထိုင်နည်း စနစ်နဲ့ထိုင်၊ 'ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ'–ခါးကနေ ခေါင်းအထိ ခန္ဓာကိုယ်လေးကို ဖြောင့်ဖြောင့် ထားပါတဲ့၊ ဒါ တရားထိုင်နည်းကိုသင်တာ၊ တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်(သို့မဟုတ်) ဒူးတုပ်ထိုင်၊ ခေါင်းနဲ့ ကိုယ်လေးကို မတ်မတ်ထား၊ အဲဒီလို မတ်မတ်ထားပြီးတော့ 'ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ' – သတိလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ရှေ့ကို ပို့လွှတ်ပါတဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံရှိတဲ့ပေါ်မှာ သတိလေးက အဲဒီအာရုံကို ရယူလိုက်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ အာနာပါနဆိုတာ ဘာကိုရယူရမှာလဲဆိုတော့ ရှူသွင်းလိုက်တဲ့ လေကလေး၊ ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့ လေကလေးဟာ ဘယ်ကထွက်–နှာသီးဖျားက ထွက်တယ်၊ ထွက်လို့ ထိသွားတဲ့ နေရာကလေးကို အဋ္ဌကထာဆရာက ပြောပြတယ်၊ 'ဖုဋ္ဌဋ္ဌာနေ' လေကလေး ထိသွားတဲ့ နေရာကို စိုက်ကြည့်ပါ၊ လေဆိုတာ မြင်ရတာ မဟုတ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် လေကလေး ထိသွားတဲ့ နေရာကို မှတ်ပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

မြတ်စွာဘုရားကတော့ လေကလေး ထိတဲ့နေရာလို့တော့ မဟောဘူး၊ သတိကို အဲဒီကို ပို့လွှတ်လိုက်၊ ထွက်လေဝင်ထွက် ထိသွားတဲ့နေရာကို ပို့၊ ပို့ပြီးရင် နံပါတ်တစ် စ,လေ့ကျင့်ရမှာက 'သတောဝ အဿသတိ, သတောဝ ပဿသတိ'တဲ့၊ သတိလေးထားပြီးတော့ ရှူသွင်းလိုက်ပါ၊ သတိလေးထားပြီးတော့ ရှိုက်ထုတ်လိုက်ပါ၊ ရှူသွင်းတဲ့ လေကလေးကိုလည်း သတိရှိပါ၊ လေကလေး ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာလည်း သတိရှိပါဆိုတာ တစ်ခါတည်းလုပ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒါကို စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ဒါ ပထမအဆင့် လေ့ကျင့်တာ။

အဲဒီလို လေ့ကျင့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ တိုးတက်မှု ရှိလာတယ်၊ ကိုယ်ရှူသွင်းလိုက်တဲ့လေကလေးဟာ အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် ရှည်ကြာမှုရှိသလား, အချိန်အားဖြင့် တိုသလား၊ ကိုယ်ရှိုက်ထုတ်လိုက်တဲ့လေကလေးဟာ အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် ရှည်သလား, တိုသလား၊ အရှည်အတိုလေးပါ သတိထားမိလာတယ်။

လူတွေဟာ အေးအေးဆေးဆေး နေတဲ့အခါကျတော့ အသက်ရှူတာလေးက ပုံမှန်လေး၊ ခပ်ရှည်ရှည်လေး ရှူတယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အပြေးအလွှားလုပ်တာတို့ မောတာတို့ဆိုရင် ဟဲဟောဟဲဟောနဲ့နော်၊ ရှူလိုက်ရှိုက်လိုက်၊ ရှူလိုက်ရှိုက်လိုက်နဲ့၊ မြွေတွေ အသက်ရှူတာကျတော့ ကြာတယ်၊ ခွေးတွေကျတော့ မောနေပြီး အသက်ရှူရင် ရှူးရှဲ–ရှူးရှဲ–ရှူးရှဲ ဖြစ်နေတာ၊ မြန်တယ်။

အဲဒီလို ကိုယ်ရှူတဲ့အသက်ဟာ ရှည်သလား တိုသလား၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရင် အချိန်ကြာသလား၊ အချိန်တိုသလား၊ အဲဒီနှစ်ခုကို သဲသဲကွဲကွဲ ဖြစ်လာတယ် တဲ့၊ အသိဉာဏ်တစ်ခု တက်လာတာ၊ ပထမတော့ သာမန်ရှူနေတာလောက်ကို သိတယ်၊ နောက် သတိထားပါများတော့ ရှည်ရှည်ရှူရင် ရှည်ရှည်ရှူတယ်လို့ သိတယ်၊ တိုတိုရှူရင် တိုတိုရှူတယ်လို့ သိလာတယ်၊ ရှူရှိုက်မှုလေးရဲ့ အချိန်ပိုင်းဟာ တိုတယ် ရှည်တယ်ပါ သိလာတယ်၊ အဲဒါ တစ်ဆင့်တက်လာတာ။

အဲဒီလို တစ်ဆင့်တက်လာပြီးတော့ နောက်မှာ ဘာသိဖို့ ကြိုးစားရမလဲ၊ ကိုယ်ရဲ့ကြိုးစားမှုလေးနဲ့ အသိလေးမြှင့်တင်ပေးရမယ်၊ ဘာမြှင့်တင်ပေးရမလဲ ဆိုရင် 'သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ' ဒီစကားလေး သုံးထားတယ်။

သဗ္ဗကာယဟူသည်

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ - သတိထားပြီးတော့ ကာယအားလုံးကို သိရှိလျက်၊ ဒီနေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ ရှင်းလင်းချက်, ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ရဲ့ ရှင်းလင်းချက်ကို မသိဘူးဆိုရင် 'သဗ္ဗကာယ'အရ တစ်ကိုယ်လုံးလို့ မှတ်ယူစရာ ရှိတယ်၊ တချို့ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်နည်းတွေမှာ အဲဒီလိုပြထားတာ ရှိတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ် တစ်ကိုယ်လုံး ကြည့်နေရင် အာနာပါနမဟုတ်တော့ဘူး၊ အဲဒါလည်း သတိထားဖို့ပေါ့၊ သဗ္ဗကာယ ပဋိသံဝေဒီ– တစ်ကိုယ်လုံးကို လိုက်ပြီး sensation တွေကို မှတ်နေရင် ဒါ အာနာပါန မဟုတ်ဘူး၊ အာနာပါနဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေပဲ၊

သဗ္ဗကာယ ဆိုတာ သဗ္ဗဆိုတာ–အလုံးစုံ၊ ကာယဆိုတာ– အစု၊ အစုအားလုံးဆိုတာ ဘာကိုဆိုလိုတာတုန်းဆိုရင် ဟောဒီ ဝင်လေထွက်လေလေးဟာ ကာယပဲ, အစုကလေးပဲ၊ အဲဒီ အစုကလေးကို အကုန်သိအောင်လုပ်တဲ့၊ အကုန်ဆိုတာ ဟောဒီလေလေး စတင်လာပုံ, လေလေး အဆုံးသတ်သွားပုံ, စတင်မှုနဲ့အဆုံး

သတ်မှုရဲ့ကြားမှာဖြစ်ပေါ်ပုံ၊ ဆိုလိုတာက စ လယ် ဆုံး သုံးမျိုး စလုံး စဉ်ဆက်မပြတ် သိတာကို 'သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ'လို့ ပြောတာ။

ပထမအချိန်တုံးက အဲဒီလို မသိဘူး၊ ရှည်ရင် ရှည်တယ်လို့ပဲ သိတယ်၊ တိုရင် တိုတယ်လို့ပဲ သိနေတယ်၊ လေ့ကျင့်ပါများလာတဲ့အခါကျတော့ လေလေးက ဘယ်မှာ စလာတယ်, ဘယ်မှာ ဆုံးသွားတယ်၊ အဲဒီအစနဲ့အဆုံးကြားမှာ ဘယ်လိုဆိုတာပါ သတိထားမိလာတယ်၊ ဒါက အဋ္ဌကထာက ရှင်းထားတဲ့အတိုင်း ပြောတာ၊ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ပြောလို့ရှိရင် စာပေနဲ့ မညီဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အဋ္ဌကထာဆိုတာက ဘုရားလက်ထက်ကတည်းက စကားလုံးကို ရှင်းလင်းချက်ပေးတဲ့ ကျမ်းပဲ။ အစဉ်အဆက် tradition လို့ခေါ်တယ်၊ အစဉ်အဆက်အမိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းခဲ့တာ၊ အဲဒါကို တချို့က ငြင်းပယ်ပြီး ကိုယ်ထင်တဲ့ အယူအဆတွေနဲ့ သဗ္ဗကာယ –ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို ကြည့်ရမှာလို့ ပြောရင် အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ အဆို, စာပေရဲ့လမ်းကြောင်းက လွဲသွားပြီပေါ့။

ကဲ တစ်ဖက်ကလည်း စဉ်းစားကြည့်၊ ကိုယ်လုပ်တာက အာနာပါန၊ ကြည့်တာက တစ်ကိုယ်လုံးဆိုရင် အာရုံတွေလွဲမသွားပေဘူးလား၊ Object က မမှန်တော့ဘူးလေ၊ ကိုယ် အခြေတည်တာက ထွက်လေဝင်လေ၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို သွားကြည့်မယ်ဆိုရင် အာရုံပြောင်း မသွားပေဘူးလား၊ အဲဒါကို မမှန်ဘူးလို့ သိရမယ်ပေါ့၊ ဒါကြောင့်မို့ tradition အနေနဲ့ ပြောတာ၊ သဗ္ဗကာယဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေ အားလုံး အစုအဝေးကို သိအောင် စ လယ် အဆုံး သုံးမျိုးလုံးကို သိအောင် ရှုမယ်ဆိုပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ပါတဲ့။

သိက္ခတိဆိုတာ ကြိုးစားအားထုတ်ပေးတဲ့၊ အဲဒီလို သိအောင် သတိနဲ့ ဉာဏ်အားတွေကို တိုးမြှင့်ပေးရမယ်လို့ ပြောတာ၊ မတိုးမြှင့်ရင် မရဘူး၊ 'သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿ သိဿာမီတိ

သိက္ခတိ၊ သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ' အာနာပါနရဲ့ body အစုအားလုံးကို စ လယ် အဆုံး အားလုံးသိအောင်ရှုသွင်းမယ်လို့ ကြိုးစားပါ၊ ရှိုက်ထုတ်မယ်လို့ ကြိုးစားပါ၊ ဒါဟာ အားလုံးကို သိဖို့အတွက် ကြိုးစားခိုင်းတာ။

နံပါတ်တစ်အဆင့်က 'သတောဝ အဿသတိ, သတောဝ ပဿသတိ' သတော– သတိထားပြီး ရှူ၊ သတိထားပြီး ရှိုက်တဲ့၊ ရှူသွင်း, ရှိုက်ထုတ် သတိထားပြီးလုပ်၊ နံပါတ်နှစ်ကျတော့ အရှည်အတို သိ၊ နံပါတ်သုံး ကျတော့ အာနာပါန အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး သိအောင်ကြိုးစားတဲ့၊ တစ်ဆင့်တက်လာတာ။

ဒါက လူတစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး သတိစွမ်းအားတို့ ဉာဏ်အရည်အသွေးတို့ မတူတဲ့အတွက်ကြောင့် ဒီအဆင့် ရောက်အောင် ဘယ်နှစ်ရက် လုပ်ရမတုန်းလို့မေးရင် ဒါက ပုဂ္ဂိုလ်ပေါ် မူတည်တယ်၊ တစ်ထိုင်တည်းအတွင်းလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ တစ်မိနစ်အတွင်းလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေး သတိစွမ်းအားတွေ ထက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ခဏလေးနဲ့ ပြီးသွားမှာပဲ၊ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးမထက်ဘူးဆိုရင် လချီကြာရင်လည်း ကြာမှာပဲ။ ပြောလို့မရဘူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်နဲ့ဆိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။

နောက်တစ်ဆင့်တက်ပြီး စဉ်းစားရမှာက 'ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီတိ သိက္ခတိ' တဲ့၊ ကြိုးစားရမယ်၊ ပဿမ္ဘယံဆိုတာ ငြိမ်သွားအောင် ငြိမ်းသွားအောင်၊ ကာယသင်္ခါရ ဆိုတာ ကာယကို ပြုပြင်ပေးနေတဲ့အရာလေးဟာ ငြိမ်သွားအောင်၊ ငြိမ်းသွားအောင် ရှုသွင်းမယ်လို့ ကြိုးစားပါတဲ့။

ကာယသင်္ခါရဟူသည်

ကာယသင်္ခါရဆိုတာ ဘာလဲလို့မေးရင် ကာယသင်္ခါရဆိုတာ ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ ပြောတယ်၊ တခြားဟာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ဒီနေရာမှာလည်း ကာယသင်္ခါရကို အဓိပ္ပါယ်ကောက်တွေလွဲပြီး ဖွင့်ဆိုနေတဲ့ တချို့စာအုပ်တွေ ရှိတယ်၊ အထူးသဖြင့်

နိုင်ငံခြားမှာ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့စာအုပ်တွေမှာ မှားမှားယွင်းယွင်း တွေအများကြီးရှိတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ Germany သွားပြီး ပို့ချတုန်းက ကာယသင်္ခါရ နဲ့ပတ်သက်ပြီး German ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ကာယသင်္ခါရကို အဿာသ ပဿာသလို့ဆိုတာ ဘယ်ထဲမှာပါတုံးလို့ မေးတယ်၊ Reference လိုချင်လို့၊ အဘိဓမ္မာကျမ်း သင်္ခါရယမိုက်မှာ ပါတယ် လို့ဆိုတော့ သုတ္တန်ထဲမှာရော ပါသလားတဲ့–စူဠဝေဒလ္လသုတ်မှာ ပါတယ်၊ "အဿာသပဿာသာ ကာယသင်္ခါရော" ဆိုတဲ့ စကား ရှိတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို ကာယသင်္ခါရလို့ ခေါ်တာ။

သာမန်အားဖြင့်ပြောရင် သင်္ခါရဆိုတဲ့အသံလေးကြားလိုက် တာနဲ့ အများက ဘာထင်တုန်းဆိုရင် conditioned things မဖြစ်တဲ့ သဘော သွားတွေးတယ်၊ သို့မဟုတ်ရင် 'အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ' ကို သွားတွေးတယ်၊ အဲဒါတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ကာယသင်္ခါရ ဆိုတာ ဒီနေရာမှာ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံက ဘာလဲ၊ အာရုံကနေ တခြားထွက်မသွားဖို့ အရေးအကြီးဆုံးပဲ၊ ကိုယ်လုပ် နေတာက အာနာပါန၊ အားလုံးဟာ အာနာပါနနဲ့ သက်ဆိုင်တာ ချည်းပဲ မှတ်ရမယ်၊ အဲဒီ ရှိုက်သွင်းနေတဲ့ လေကလေးဟာ ကာယသင်္ခါရ၊ ရှိုက်ထုတ်နေတဲ့ လေကလေးဟာလည်း ကာယ သင်္ခါရ၊ အဲဒီကာယသင်္ခါရ–လေကလေး သိမ်မွေ့ပြီးတော့ သွား အောင် ရှူမယ်–ရှိုက်မယ်လို့ ကြိုးစားပါတဲ့။

လူတစ်ယောက်ဟာ ငြိမ်သက်ပြီးတော့ အေးအေးချမ်းချမ်း နေပြီဆိုရင် နှာခေါင်းက လေရှူနေတာ သိပ်မသိသာဘူး၊ ရှူမှရှူရဲ့ လားလို့၊ အဲလိုမဟုတ်ဘူး မောမောပမ်းပမ်း အလုပ်လုပ်လာတယ် တစ်နေရာရာက ပြေးလာတယ်ဆိုရင် ဟောဟဲ–ဟောဟဲနဲ့ နေတယ် လေ၊ အဲဒီ ဟောဟဲ–ဟောဟဲနဲ့နေတာက အကြမ်းစားကြီးပေါ့၊ တဖြည်းဖြည်းအနားယူလိုက်တဲ့အခါ ဒီအသံလေးက ငြင်သာ မသွားဘူးလား၊ တရားအားထုတ်ပါ များလို့ရှိရင် ရှူမှရှူရဲ့ လားလို့ထင်ရလောက်အောင် ငြင်သာသွားတယ်၊ နောက်ဆုံး

ပျောက်သွားတဲ့ထိအောင် ငြင်သာ သွားတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေလေးဟာ ရပ်သွားသလားလို့ ထင်ရလောက်အောင် မသိသာတော့ဘူး၊ အဲဒီလို ထွက်လေ ဝင်လေလေး သိပ်ငြိမ်သက်သွားသည် အထိ သိအောင် ကြိုးစားပါတဲ့၊ ဟောဒီ အဆင့် လေးဆင့်ကို မဟာသတိ ပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဟောတာ။

တခြားသုတ္တန်တွေမှာကျတော့ ၁၆–ဆင့်အထိ ဟောတာ ရှိတယ်၊ အဋ္ဌကထာမှာ ရေးထားတာက ကမ္မဋ္ဌာန်းစပြီး အားထုတ်တဲ့ beginner တွေအတွက် ဒီ ၄–ခုက အဓိကကျတယ်၊ ကျန်တာတွေကတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက် အခြားအာရုံတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ ဟောတာပါတဲ့၊ အာနာပါနစ,အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ ဒီ ၄–ချက် လုပ်ဖို့ အင်မတန်မှ အရေးကြီးပါတယ်။

ဒီထက်ပြည့်ပြည့်စုံစုံကတော့ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ လာတဲ့အတိုင်း အာနာပါနဿတိကို မှတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်၊ ဒါက ဒီသုတ္တန်မှာ ဟောပုံလေးအတိုင်း ဒါလေ့ကျင့်တာ၊ စတုတ္ထအဆင့်ထိအောင် သိမ်မွေ့လှတဲ့ ကာယသင်္ခါရ ထွက်လေ ဝင်လေလေး ဖြစ်လာပြီဆိုရင် သမာဓိ စွမ်းအားတွေလည်း တက်လာပြီ၊ ဉာဏ် စွမ်းအားတွေလည်း တက်လာပြီ၊ သတိတွေလည်း ကောင်းလာပြီ။

ကောင်းလာတဲ့အခါ ဒီအာရုံလေးကို 'အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ' မြတ်စွာဘုရားက ဆက်ဟောတယ်၊ အဇ္ဈတ္တကာယကိုလည်း ဆက်ပြီးရှုလိုက်ပါဦးတဲ့၊ 'ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ'တဲ့၊ ဗဟိဒ္ဓကာယကိုလည်း ရှုလိုက်ပါဦးတဲ့၊ ဒီ အဇ္ဈတ္တကာယ–ဗဟိဒ္ဓကာယ ဆိုတဲ့ နေရာမှာ အဋ္ဌကထာဆရာရဲ့ ဖွင့်ပုံက မိမိရဲ့ထွက်လေဝင်လေကို ရှုတာ–အဇ္ဈတ္တကာယ၊ သူတစ်ပါးရဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုတာက–ဗဟိဒ္ဓကာယ၊ ဒါကစွမ်းရည်ထက်လာရင် သူတစ်ပါးရဲ့ထွက်လေဝင်လေကို ရှုနိုင်တဲ့သဘောကို ပြောတာ ဖြစ်မယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ Germany ရောက်တုံးက ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အများကြီးစဉ်းစားပြီးတော့ German ပရိသတ်ကို ဘုန်းကြီးတို့ စဉ်းစားမိတဲ့အတိုင်း မိမိတို့၏ ထွက်လေ ဝင်လေ, သူတစ်ပါး တို့၏ ထွက်လေ ပင်လေမှတစ်ပါး–အဇ္ဈတ္တ ဆိုတာ ထွက်လေ ဝင်လေကို သိနေတဲ့စိတ်ကိုရှုရင် အဇ္ဈတ္တ၊ ထွက်လေ ဝင်လေ လေးက ဗဟိဒ္ဓလို့ ရှင်းပြဘူးတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုရင် အာယ–တန ၁၂–ပါးမှာ အဇ္ဈတ္တဆိုတာ ဝတ္ထုကို ခေါ်တယ်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အခြေခံဝတ္ထုကို အဇ္ဈတ္တလို့ ခေါ်ပြီး အပြင်ဘက်က လာတဲ့အာရုံကို ဗဟိဒ္ဓလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ နည်းစနစ်လေးကို ယူပြီး ဘုန်းကြီးတို့က ဒီလိုများ ဖြစ်နိုင်မလားလို့၊ သူများရဲ့ ထွက်လေဝင်လေ သွားကြည့်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ယောက်တည်း အားထုတ်တာကိုး၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း တရားအားထုတ်နေရင် ကိုယ့်နား အသက်လာရှူတဲ့သူမှ မရှိဘဲ။

နိုင်ငံခြားသားတွေကျတော့ အဋ္ဌကထာကတိုင်း ရှင်းပြ ဖို့ရာ မလွယ်ဘူး၊ သူတို့ ကျေနပ်လောက်အောင် မရှင်းနိုင်ရင် သူတို့က လက်မခံဘူး၊ မြန်မာပြည်က ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ ကတော့ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါစွမ်းအားတွေလည်း ရှိတယ်၊ အတွေ့ အကြုံတွေလည်း ရှိကြတော့ ဘုရားဟောတရားဆိုရင် လက်ခံ ကြတာများတယ်၊ နိုင်ငံခြားသားကျတော့ အဲဒီလို မရဘူး၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီးတို့က နည်းစနစ် တစ်ခုအနေနဲ့ ဒါက My own opinion ကိုယ့်ရဲ့ ထင်မြင်ချက်ကို ပြောတာနော် စာနဲ့ မညီဘူး၊ သွားပြီးတော့ အငြင်းမပွားနဲ့။

ဒီလိုလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေက ဗဟိဒ္ဓ၊ မှတ်နေတဲ့စိတ်က အဇ္ဈတ္တ၊ အဲဒါကိုလည်း ရှုလို့ရတယ်၊ ထွက်လေ ဝင်လေတင် သိတာမဟုတ်ဘူး၊ အဆင့်မြင့်လာလို့ရှိရင် သိတဲ့ စိတ်ကိုလည်း နောက်စိတ်စို့ သိတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုနေတဲ့စိတ်ကိုလည်း နောက်စိတ်တစ်ခုက ထပ်ပြီးတော့ ရှုပေး တယ်၊ ပထမတော့ ရှုတဲ့ အာရုံလေးတစ်ခုကိုပဲ သိတယ်၊ နောင်

လေ့ကျင့်လာတဲ့ အခါကျတော့ အရှုခံနေတဲ့ အာရုံလေးကိုလည်း သိတယ်၊ ရှုတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလည်း သိလာတယ် ဆိုတော့ နှစ်ခု ဖြစ်သွားတယ်။

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာမှာ 'ဉာတဉ္စ ဉာဏဉ္စ ဥဘောပိ ဝိပဿတိ' တဲ့၊ ဉာတ ဆိုတာ သိစရာအာရုံလေးကိုလည်း ရှုတယ်, ဉာဏဆိုတာ သိတဲ့ဉာဏ်ကလေးကိုလည်း ရှုတယ်တဲ့၊ နှစ်ခုရှုတယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို ရှုနေတယ်ဆိုရင် ထွက်လေဝင်လေကိုလည်း ရှုနိုင်တယ်၊ ထွက်လေဝင်လေကို သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုလည်း ရှုလို့ မရနိုင်ဘူးလား၊ ရတယ်။

အဲဒီတော့ ထွက်လေဝင်လေရှုတာကို သိလိုက်တဲ့အခါကျတော့ အဇ္ဈတ္တ၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့အာရုံကို ရှုတာကျတော့ ဗဟိဒ္ဓ၊ အဲဒီနှစ်ခုကို တစ်လှည့်စီတစ်လှည့်စီ ရှုတဲ့အခါကျတော့ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ တဲ့၊ တစ်လှည့်စီ အဇ္ဈတ္တကို ရှုလိုက်၊ ဗဟိဒ္ဓကို ရှုလိုက်ဆိုတော့ အာရုံချင်းက ကပ်ခါသီခါလေးတင် ပြောင်းတာ၊ ထွက်လေဝင်လေကနေ ခွါ မသွားဘူး၊ ထွက်လေဝင်လေဆိုတဲ့ အာရုံကိုလည်း ရှုတယ်၊ အဲဒီ အာရုံကိုသိတဲ့ စိတ်ကလေးကလည်း တစ်ဖက်က ရှုလိုက်တယ်ဆိုတော့ အဲဒီလိုများ အဓိပ္ပါယ် ယူရရင် ပိုပြီးတော့ ကောင်းမယ် ထင်တယ်ဆိုတော့ ဘုန်းကြီးရဲ့တပည့် German အမျိုးသမီးကြီးက ဒါကို သိပ်သဘောကျသွားတယ်၊ သိပ် သဘောကျပေမယ့် It is just my own opinion ငါ့ရဲ့ထင်မြင်ချက်နော်၊ စာထဲမှာ ဒီလိုတော့ မပါဘူးလို့ ပြောရတယ်။

အဲဒီလိုအဓိပ္ပါယ် မှတ်ယူမယ်ဆိုရင် အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓ အာယတန ယူပုံလေးနဲ့ ကိုက်တယ်ပေါ့၊ ပြီးတော့ သူများရဲ့ ထွက်လေဝင်လေ သွားရှုစရာလည်း မလိုဘူး။

အဲဒီနေရာ ဋီကာဖွင့်ဆိုမှုကို ကြည့်တဲ့အခါ အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ချေလေးတွေကို ထည့်ပြောတာပါတဲ့၊ သူများရဲ့ ထွက်လေဝင်လေကို သွားရှုလို့ သမထဆိုတာတောင် မဖြစ်နိုင်ပါ

ဘူးလို့ ရေးထားတယ်၊ သမထမဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ, သမာဓိမရနိုင်ဘူးလို့ ပြောတာ၊ အဲဒီတော့ ခုနအဓိပ္ပါယ်ကိုယူရင် အင်မတန်မှ ဆီလျော်စရာရှိတယ်ပေါ့၊ သို့သော် စာထဲမပါလို့ အငြင်းပွားစရာဖြစ်တယ်ပေါ့၊ တချို့ စာကို အဓိကထားရင် စာထဲမပါရင် အငြင်းပွားစရာဖြစ်တယ်၊ တရားကတော့ မမှားဘူးပေါ့၊ နှစ်ခုလုံး ရှုတာချည်းပဲ၊ သို့သော် စာအဓိပ္ပါယ်က ဒီလိုဆိုလိုတာလား, ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူးလား ဒီလောက်ပဲ ပြောစရာ ရှိတယ်ပေါ့။

ဝိပဿနာဘက်ကူးပုံ

ဒီအာနာပါန–ထွက်လေဝင်လေနဲ့ပတ်သက်လာရင် အဇ္ဈတ္တ ထွက်လေဝင်လေပဲ ဖြစ်စေ၊ ဗဟိဒ္ဓ ထွက်လေဝင်လေပဲ ဖြစ်စေ အဲဒီ ကာယလေးတွေကို ရှုမှတ်ပြီး နေလိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေ တိုးမြှင့်ပြီးတော့ သိလာသလဲ၊ ဝိပဿနာဘက် ဘာတွေ ကူးသွားသလဲဆိုတော့ ထွက်လေဝင်လေ ရှုရင်းကနေ 'သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားလေးကိုလည်း သိလာတယ်၊ 'ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ပျက်သွားတဲ့အကြောင်းတရားလေးကိုလည်း သိလာတယ်၊ ဒါ အဋ္ဌကထာအဆို၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဆိုတာ ဖြစ်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိတယ်၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဆိုတာ ပျက်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိတယ်။

ဒီနေရာမှာ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ဒီလိုလည်း ဖြစ်နိုင်သေးတယ်လို့ ရေးထားတာ ရှိတယ်၊ မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး ဘာသာပြန်တဲ့ စာအုပ်ကို ကြည့်ရင် 'သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ကို အဋ္ဌကထာ ဖွင့်တဲ့အတိုင်း ဖြစ်ကြောင်းနဲ့ ပျက်ကြောင်းလို့မပြောဘဲ (ဒီတစ်နည်းလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်) အာနာပါနနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်လာတာလည်း တွေ့တယ်၊ ပျက်တာလည်း တွေ့တယ်ပေါ့၊ ဖြစ်–ပျက်မြင်တာကို ပြောတာနော်၊ ဆရာတော်ကြီး စကား ဟာလည်း စာထဲမှာ မပါပေမယ့်လို့ သင့်လျော်တဲ့ စကားတစ်ခုပဲ၊ ဒီလို

လည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်လို့ မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး က သူ့စာအုပ်ထဲမှာ ရေးထားတာရှိတယ်။

'သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ဖြစ်မှုသဘောကိုလည်း သိလာတယ်၊ 'ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ပျက်မှု သဘောကိုလည်း သိတယ်၊ 'သမုဒယဝယဓမ္မ'ဆိုတာ ဖြစ်မှုပျက်မှုသဘောတွေကို သိလာတယ်၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဝင်လာတာကို ပြောတာ၊ ဒီ အာနာပါန လေးဟာလည်း ဝါယောကာယဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်တဲ့သဘော ရှိတယ်၊ အဲဒါကို သိတယ်၊ အသိဉာဏ်တွေဟာ ရင့်လာတယ်၊ တက်တက်လာတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို ပြောတာ။

အဲဒီလို စိတ်ကို ထွက်လေဝင်လေနဲ့ လေ့ကျင့်လိုက်တဲ့အခါ အသိဉာဏ်တွေ စွမ်းအားတွေ တက်လာပြီးတော့ နောက်ဆုံးကျတော့ သူ့မှာ ကာယဆိုတဲ့အသိပဲ ကျန်တော့တယ်၊ အာနာပါန ဆိုတဲ့ ကာယလေးဟာ ကာယအနေနဲ့ ရှိတယ်၊ ငါ အနေနဲ့ ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့ ဥစ္စာဆိုပြီး ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကာယ အနေနဲ့ ရှိနေတယ်ဆိုတာလေးကို အဲဒီ ကာယလေးပေါ်မှာ သတိစွမ်းအားတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ဖြစ်နေတယ်၊ သတိဉာဏ် ဖြစ်မှုထက် ပိုပြီးတော့ မထင်မှတ်တော့ဘူးတဲ့၊ ဒီ ကာယလေး ရှိနေတယ် ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ သူက သတိလေး ဖြစ်နေတယ်၊ ဉာဏ်လေး ဖြစ်နေတယ်။

အဲဒီ သတိဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အပေါ်မှာ ကာယနဲ့ပတ်သက်ပြီး တဏှာဆိုတဲ့အတွေးတွေလည်း မလာဘူး၊ မှားယွင်းတဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အတွေးတွေလည်း မလာဘူး၊ တဏှာအတွေးက ဘာတုန်းဆိုရင် 'ငါ့ရဲ့ထွက်လေဝင်လေလေး၊ အို အသက်ရှူလို့ ကောင်းလိုက်တာ၊ ရှိုက်လို့ ကောင်းလိုက်တာ' ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဒါမျိုးတွေမလာတော့ဘူး၊ ငါ့ဟာဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မလာတော့ဘူး။

နစ ကောကေ ကိဥ္စိ ဥပါဒိယတိ

နောက်ပြီးတော့ ဒီထွက်လေဝင်လေလေးကို အတ္တဆိုတဲ့အရာလေးက လုပ်ဆောင်နေတာပါလားဆိုတဲ့ အတွေးလည်း မလာတော့ဘူး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိအတွေးရော၊ တဏှာအတွေးရော ဒီနှစ်ခုလုံးဟာ လုံးဝမလာနိုင်တော့ဘူးတဲ့၊ န စ လောကေ ကိဉ္စိ ဥပါဒိယတိ' တဲ့၊ ထွက်လေဝင်လေကို သိနေတာနဲ့ သတိကပ်နေတာက လွဲပြီး ဘယ်အရာကိုမှ တဏှာနဲ့ဖြစ်စေ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိနဲ့ဖြစ်စေ စွဲမှတ်ထားတာ မကျန်တော့ဘူးတဲ့၊ ဆိုလိုတာက အစွဲတွေ ပြုတ်သွားတယ်၊ ဒီလို လေ့ကျင့်လိုက်ရင် တဏှာဒိဋ္ဌိတွေ ဖယ်ရှားပြီးတော့ အစွဲတွေ ပြုတ်သွားမယ်တဲ့၊ အဲဒီလို အစွဲပြုတ်သွားရင် အာနာပါန ကျင့်စဉ် တစ်ခု အောင်မြင်သွားပြီလို့ ပြောတာ။

ဣရိယာပထ

အဲဒီအတိုင်းပဲ အခြားအာရုံတွေနဲ့လည်း လေ့ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဣရိယာပထပဗ္ဗ.. လျှောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါး ဣရိယာပုထ်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီးသတိကပ်နေ၊ ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေ၊ ခုနလိုပဲ ကျင့်စဉ်တွေ အတူတူပဲ၊ သတိကပ်ပြီး လေ့ကျင့်နေတဲ့အခါမှာ အဇ္ဈတ္တကာယနဲ့ လေ့ကျင့်မယ်၊ ဗဟိဒ္ဓကာယနဲ့ လေ့ကျင့်မယ်၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓကာယနဲ့ လေ့ကျင့်မယ်၊ လေ့ကျင့်ပါများလာတဲ့အခါကျတော့ မပြဲတဲ့သဘောတွေ တွေ့လာမယ်၊ ပျက်တဲ့သဘောတွေ တွေ့လာမယ်၊ ဖြစ်တဲ့သဘောတွေ တွေ့လာမယ်၊ ဖြစ်တာပျက်တာ တွေ့မြင်လာမယ်၊ မြင်လာရင် သဘာဝတရား တစ်ခုအနေနဲ့သာ ရှိတယ်ဆိုတာ သတိရော ဉာဏ်ရော ဖြစ်နေတယ်၊ တဏှာအတွေး ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ မလာတော့ဘူး၊ လွတ်သွားပြီတဲ့၊ လောကကြီးအပေါ်မှာ အားလုံးဟာ တွယ်တာမှုတွေ လွတ်သွားပြီ၊ ဒါက ဣရိယာပထပဗ္ဗ။

အသေးစား လှုပ်ရှားမှုလေးတွေကျတော့ အသမ္ပဇာဟာ သမ္ပဇဉ်ဖြင့် သိရမယ်၊ အသမ္ပဇာဟာသမ္ပဇဉ်ဆိုတာ မတွေဝေဘူး

တဲ့၊ မတွေ့ဝေဘူးဆိုတာ ဥပမာတစ်ခုပြောပြမယ်၊ ဆိုပါစို့ စားတယ်ဆိုတာလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တစ်ခုပြောပြမယ်၊ စားတယ်ဆိုတဲ့အခါမှာ ဘာတွေဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို သတိသမ္ပဇဉ် နဲ့ ကပ်ပြီးကြည့်၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ–စားချင်တဲ့စိတ်က အရင် မလာဘူးလား၊ စားချင်တဲ့ စိတ်က အရင်ပေါ်လာတယ်ဆိုတာ သတိထားရမယ်၊ အဲဒီစားချင်တဲ့စိတ်ရဲ့ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် လက်က ဇွန်းတို့ ခက်ရင်း တို့ကိုကိုင်တယ်၊ ထမင်းတွေ ဟင်းတွေ ထည့်လာတယ်၊ ဒါတွေဖြစ်မလာဘူးလား။

စိတ်ကလေးရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် ကာယမှာ လှုပ်ရှားမှုတွေဖြစ်လာတယ်၊ အဲဒီကြားထဲမှာလည်း စိတ်ကလေးတွေက ထပ်ဖြစ်နေတယ်၊ ဘယ်ဟင်း ထည့်ရရင်ကောင်းမလဲ၊ ဘယ်ဟာ စားရရင်ကောင်းမလဲ ဆိုတာတွေရောပေါ့။ အများကြီးပဲနော်၊ အကြမ်းဖျင်းလေး ပြောရအောင်၊ အစဉ်အဆက် ဖြစ်နေပုံကို ကြည့်၊ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မပြတ်ဘူး၊ နောက်ပြီးတော့ စားပြီဆိုတဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေးရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် လက်လေးနဲ့ ဇွန်း ခက်ရင်းကိုင်ပြီးတော့ ကော်လိုက်တယ်၊ ကော်ပြီးတော့ ပါးစပ်ပေါက်ရှိရာ သယ်လာတာနော်၊ အဲဒီလို သယ်လာတာလည်း ဘယ်သူ့ရဲ့လှုံ့ဆော်မှုလဲ၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ စေခိုင်းမှုလဲဆိုရင် စိတ်ဆန္ဒရဲ့ စေခိုင်းမှုပဲ။

သယ်လာတဲ့အခါ စိတ်ကနေ ပါးစပ်ကလေး ဖွင့်ပေးလိုက်တာ၊ အနားနား ရောက်လာမှ ဖွင့်ပေးတယ်၊ ဖွင့်ပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ဇွန်းလေးကနေ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ပေးလိုက်တယ်၊ ထည့်ပေးလိုက်တဲ့အခါ သွားတို့ လျှာတို့က မလှုပ်ရှားရင် ဒီတိုင်းပဲ ငြိမ်နေရမှာပဲ၊ သွားကဝါး လျှာကနေလှည့်ပေး၊ ဒီလို လုပ်ပြီးမျိုချ၊ ဒါ Process ပဲ။

ကြည့်လေ၊ ဘယ်သူကမှ စီမံနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘယ်ယန္တရားနဲ့မှလုပ်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်လေးရဲ့လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်

ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ဝါယောဓာတ်တွေ ပထဝီဓာတ်တွေ အာပေါဓာတ်တွေက စွမ်းဆောင်ထားလို့ အစာစားတယ်ဆိုတာ ဖြစ်မလာဘူးလား၊ အဲဒီလိုမြင်တာမျိုးကို အသမ္မောဟသမ္ပဇညလို့ ခေါ်တယ်၊ စားတဲ့အချိန်မှာ 'သမ္ပဇည' ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှိရမယ်ဆိုတာ အဲဒါကို ပြောတာလို့ အဋ္ဌကထာက ဆိုတယ်။

'ဂစ္ဆန္တော ဝါ ဂစ္ဆာမိ' တိ ပဇာနာတိ ဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း အသမ္မောဟသမ္ပဇညနဲ့ ဖွင့်တာပါပဲ၊ အဋ္ဌကထာဆရာက ဘယ်လောက်ထိ ပြောလည်းဆိုရင် သွားရင် သွားတယ်လို့ သိတယ်ဆိုတာ တိရစ္ဆာန်တွေတောင် သိမှာပါတဲ့၊ သူတို့လည်း သူတို့သွားနေတယ်ဆိုတာ သိမှာပဲတဲ့၊ အဲဒီလို အသိမျိုးကို ပြောတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ သွားတယ်ဆိုရင် ဘာကြောင့် သွားမှု ဖြစ်ပေါ်လာသလဲဆိုတဲ့ ခုနက သဘာဝတရားတွေရဲ့စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်မှုကို သိရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာနော်။

သို့သော် ဒီနေရာမှာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ပြောထားတာ ရှိတယ်၊ သွားတာကို သွားတယ်လို့ သိဖို့ရာလည်း တကယ်တော့ မလွယ်ပါဘူးတဲ့၊ ခုနအဋ္ဌကထာစကား ကျတော့ အဆင့်မြင့် သွားတယ်ပေါ့နော်၊ ဒါကြောင့် သွားရင် သွားတယ်လို့ မှတ်တယ်၊ စားရင် စားတယ်လို့ မှတ်တယ်ဆိုတာ ဒီဟာလေးတင်ပဲ လူတွေမှာ မနည်း မှတ်နေရတယ်တဲ့။

အဲဒီလို စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်မယ်ဆိုရင် တဏှာအတွေးတွေ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ မရှိဘူး၊ သတိနဲ့ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ထက်လာတယ်၊ လောကကြီးပေါ်မှာ ဘယ်ဟာမှ အတွယ်အတာ မရှိဘူး ကင်းပြတ်သွားတယ်၊ ဒါလည်း ကာယာနုပဿနာ ကျင့်စဉ်နဲ့ သွားတာပဲ၊ ဘယ်ထိအောင် သွားတုန်းဆိုရင် အရဟတ္တမဂ်, အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် ရောက်သွားတယ်၊ ဒီကျင့်စဉ် တစ်ခုတည်းပဲ၊ ဒီလမ်းစဉ်အတိုင်း ကျင့်ရင် လမ်းဆုံးရောက်မှာပဲ၊ ဒီလမ်းက လျှောက်ရင် ဒီစခန်း ရောက်မှာပဲဆိုတာ သေချာပေါက်ပဲ။

နောက်တစ်ခုကျင့်ပုံက ပဋိကူလမနသိကာရ ဆိုတာပဲ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ရွံစရာတွေကို တွေးမယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ ရှိတဲ့ ၃၂-ကောဋ္ဌာသတွေကို တစ်ခုချင်း တစ်ခုချင်း စဉ်းစားပြီး စိတ်ကလေးဟာ အဲဒီကာယလို့ဆိုတဲ့ ၃၂-မျိုး ပေါ်မှာပဲ လှည့်လည်ပြီးတော့ သတိစွမ်းအားတွေ ဉာဏ် စွမ်းအားတွေ ထက်လာပြီဆိုရင် ခုနပြောတဲ့ ကာယပေါ်မှာ သတိနဲ့ ဉာဏ်တွေ ထက်လာတယ်၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ တဏှာ အတွေးတွေ ဝင်မလာ ဘူး၊ လောကကြီး တစ်ခုလုံးပေါ်မှာ ဘယ်အပေါ်မှာမှ မစွဲ လန်းတော့။ စိတ်ကလေး လွတ်မြောက်သွားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဓာတုမနသိကာရ - ဓာတ်ကြီးလေးပါး ကို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး အရှိအတိုင်း ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ခွဲကြည့်လိုက်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည့်လိုက်ပေါ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို ဘာတွေနဲ့ တည်ဆောက်ထားလဲ၊ အရိုးနဲ့ တည်ဆောက်ထားတယ်၊ အရိုးပေါ်မှာ အသားတွေ တင်ပြီး အရေတွေ ကြွက်သားတွေနဲ့ ထိန်းထားတာ မဟုတ်လား၊ ခန္ဓာ ကိုယ် ဆိုတာ အရိုးအိမ်ကြီးပဲ၊ အဲဒီ အရိုးအိမ်ကြီးမှာ အသား တွေထည့်၊ ထည့်ပြီးတဲ့ အခါ အပေါ်က အရေလေးနဲ့ ပတ်ချုပ် ထားတာ၊ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု အကြောတွေနဲ့ ဆိုင်းထားတာ၊ ကြိုး လေးတွေ ချည်ထားတာနဲ့ အတူတူပဲ။

အဲဒီအရိုးအိမ်ကြီးဟာ ပကတိ အိမ်ကြီး တည်ဆောက် ထားတာနဲ့ အင်မတန်တူတယ်၊ ခန္ဓာအိမ်ကြီးမှာ အမာခံ တည်ဆောက်ထားတာ အရိုးတွေနဲ့ တည်ဆောက်ပြီးတော့ အသားတွေအကြောတွေနဲ့ ထိန်းညှိပြီးထားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးတဲ့၊ အဲဒီထဲမှာ ဘာတွေ ထည့်ထားတုံးဆိုရင် ရေတွေ ထည့်ထား တယ်၊ သွေးဆိုတဲ့ ရေတွေ အာပေါတွေ လည်းပါတယ်၊ နောက် ဘာတွေ ထည့်ထားတုံးဆိုရင် အပူငွေ့တွေကော ထည့်မထား ဘူးလား၊ Heating system ဆိုတာ အဲဒီထဲမှာရှိပြီးသားတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရဲ့အပူတွေ၊ တရားနာတဲ့နေရာမှာ ထိုင်နေတဲ့သူတွေ

ထသွားရင် အဲဒီနေရာမှာ အပူငွေ့တွေ မကျန်ခဲ့ဘူးလား၊ ကျန်ရစ်တယ်၊ Heating system ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ ရှိပြီးသား၊ အဲဒါတွေက တေဇောတွေ။

ဝါယောတဲ့-အသက်ရှူသွင်းနေတာတို့၊ သွေးတွေ လည်ပတ်နေတာတို့ လေစွမ်းအားတွေနဲ့ လှုပ်ရှားနေတာတို့ တွေ့ရမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးအနေအထားကို တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ စဉ်းစားလိုက်ရင် ပထဝီလည်း တွေ့ရတယ်၊ အာပေါလည်း တွေ့ရတယ်၊ ဝါယောလည်း တွေ့ရတယ်၊ တေဇောလည်း တွေ့ရတယ်၊ ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယောကလွဲပြီး တခြား အရာ မတွေ့ရတော့အောင် ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်သွားအောင် ရှုမှတ်ရမယ်တဲ့။

ဘာနဲ့ဥပမာတူတုံးဆိုရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ သားသတ်သမားဟာ နွားတစ်ကောင်လုံးကို ဖျက်ချလိုက်တာ မကြာခင်အတွင်း နွားအကောင်ကြီး ပျောက်သွားတယ်၊ သားရေက တခြား၊ အသားက တခြား၊ အရိုးက တခြား၊ တစ်ခုစီ ဖြစ်သွားတယ်၊ နွားဆိုတဲ့ အတွေးရှိသေးရဲ့လား၊ ဘေးက ကြည့်ရင် ဒါက အရေ၊ ဒါက အသား၊ ဒါက အရိုး ဒီလိုပဲ မြင်တော့တာမဟုတ်လား။

အဲဒါလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပထဝီ အာပေါ တေဇော ဝါယော ဆိုတဲ့ ဓာတ်ကြီး ၄-ပါးနဲ့ ဖျက်ချလိုက်ရင် ဒါက ပထဝီ ဒါက အာပေါ ဒါက ဝါယော ဒါက တေဇော ဒီလောက်ပဲ မြင်တော့တာ၊ လူသဏ္ဌာန် ပျောက်သွားပြီ၊ အဲဒီလို ပျောက်သွားပြီဆိုရင် ခုနကလို သတိစွမ်းအားတွေ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ထက်လာလို့ တဏှာအတွေး ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေ လုံးဝ မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ အဲဒီလို လုံးဝမရှိတော့ရင် လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ စွဲလမ်းမှုတွေ ကင်းလွတ်သွားနိုင်တယ်၊ ဒါက ကာယာနုပဿနာ ရှုနည်းကားတစ်ခု။

နောက် သင်္ချိုင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောတာက အလောင်းကောင်တွေနဲ့ ပတ်သက်သွားတယ်၊ နံပါတ်တစ်က လူတွေ အနိစ္စရောက်သွားတဲ့အခါ ၂-ရက် ၃-ရက် ကြာတဲ့ အခါ

ရောင်ဖော မလာဘူးလား၊ သင်္ချိုင်းမှာ ပစ်ထားလို့ ရောင်ဖော လာပြီး ပြည်တွေနဲ့ ပုပ်ပွနေတဲ့ အလောင်းကောင်ကြီးတွေ၊ အဲဒါကို ကြည့်ပြီးတော့ ဘယ်လိုနှလုံးသွင်းရမလဲဆိုရင် "အော်.. ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဒါမျိုး ဖြစ်မှာပဲ၊ ဒီသဘောရှိတယ်၊ ငါလည်း ဒီသဘောကို မကျော်လွှားနိုင်ဘူး" လို့ ဒီလို စဉ်းစား ပါတဲ့၊ ဒါ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တာပဲနော်။

သိဝထိကဆိုတာ သင်္ချိုင်း၊ သင်္ချိုင်းမှာ ရောက်နေတဲ့ အလောင်းကောင်နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး ကြည့်တာ၊ "အယံ ပိ ကာယော ဧဝံဘာဝီ" တဲ့၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးလည်း ဒီ သဘောရှိတယ်၊ "ဧဝံဓမ္မော" ဒီသဘော ရှိနေတယ်၊ "ဧဝံဘာဝီ" ဒါမျိုးဖြစ်ဦးမှာပဲ၊ "ဧဝံ အနတိက္ကမော" ဒီအခြေအနေမျိုးကို မလွန်နိုင်ဘူးဆိုတာ၊ ဒီလို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပါတဲ့၊ အဲဒီလို တွေးလိုက်ရင် ခုနလိုပဲ တဏှာအတွေးလည်း မလာဘူး၊ ဒိဋ္ဌိ အတွေးတွေလည်း မလာဘူး၊ အသိဉာဏ်တွေ သတိတွေထက်ပြီး လောကမှာ တွယ်တာစရာတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ဒါက ပုံမပျက်သေး တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရုပ်အလောင်း။

နောက်၉-ခုမှာ ဒုတိယက အကောင်တွေက ကိုက်စား ထားလို့ ပုံပျက်သွားပြီ လက်တခြား ခြေတခြား ကျီးကန်းတွေက ဖဲ့စားထားတယ်၊ ခွေးတွေက ဖဲ့စားထားတယ်၊ တော သတ္တဝါ တွေက ဖဲ့စားထားတယ်၊ လောက်တွေကြောင့် ပုံပျက်သွားတယ်၊ ဒီလို ရုပ်အလောင်းမျိုးကို ကြည့်ပြီးတော့ "အော် ငါ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာလည်းပဲ ဒါမျိုးဖြစ်ဦးမှာပဲ၊ ဒီအခြေအနေမျိုးက မလွန်မြောက်နိုင်ဘူး" လို့ ဒီလိုတွေးပါတဲ့၊ ဒီလိုသုံးသပ် တာလည်း ကာယာနုပဿနာပဲတဲ့ နော်။

နောက်တစ်ခုက အရိုး၊ ပုံပျက်သွားတဲ့ လူ့သဏ္ဌာန် Skeletonနဲ့ ပတ်သက်တာ ၇-ခု၊ အရိုးဘဝရောက်သွားတဲ့အခါ အဲဒီအရိုးပေါ်မှာ အသားလေးတွေ အသွေးလေးတွေ အကြောလေး တွေဆိုင်းထားပြီး ပုံမပျက်သေးတဲ့အရိုးစုက တစ်ခု။

နောက်တစ်ခါ အသားမရှိတော့ဘူး၊ သွေးလေးတွေ လူး ပြီးတဲ့ နေတဲ့ အရိုးစု တစ်ခု။

နောက်တစ်ခါ အရိုးစုမှာ အသားတွေ အသွေး တွေ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ အကြောလေးနဲ့ပဲ ဆိုင်းထားတဲ့ အရိုးစု က တစ်ခု။

လက်တခြား, ခြေတခြား, ခေါင်းတခြား တခြားစီ ဖြစ်ပြီး တော့ ဗလန့်ကျဲနေတဲ့အရိုးစုက တစ်ခု။

အဲဒီလို အန့်အပြားဖြစ် နေရုံတင်မကဘူး နှစ်ကြာလာတဲ့ အခါအရိုးက အရောင် ပြောင်းသွားတယ်၊ နေပူလိုက် မိုးရွာလိုက် ဆိုတော့ အရိုးစုတွေဟာ ဖွေးဆွတ်ပြီးတော့ နေတယ်၊ အရောင် ပြောင်းသွားတဲ့ အရိုးက တစ်ခု။

နောက် နှစ်ကြာပြီး ၃–နှစ် ၃–မိုး ကြာလာတဲ့ အခါ အရိုးတွေက ဆွေးသွားတယ်၊ အဲဒီလို ဆွေးနေတဲ့အရိုးစုက တစ်ခု ဆိုပြီးတော့ ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ အဲဒီအရိုးစု ၇–ခုတဲ့၊ ခုနက ပုံမပျက်နဲ့ ပုံပျက်အလောင်းကောင်က ၂–ခု၊ အဲဒါတွေ ပေါင်း လိုက်တဲ့အခါ ၉–ခု။

အဲဒီ ၉–ခုကို ရှုပုံရှုနည်းကတော့ ဒီအတိုင်းပဲ၊ "ငါ့ခန္ဓာ ကိုယ်ကြီးဟာလည်း ဒါမျိုးဖြစ်ဦးမှာပဲ၊ ဒီအခြေအနေမျိုးက မလွန် မြောက်နိုင်သေးဘူး"၊ ဒါမျိုး ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ သတိစွမ်းအား, ဉာဏ်စွမ်းအားတွေ ထက်လာရင် တဏှာအတွေးတွေလည်း မလာ တော့ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိအတွေးတွေလည်း မလာတော့ဘူး၊

'အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ' တဏှာအတွေးနဲ့ မတွဲတော့ ဘူး၊ 'န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ'– လောကကြီးမှာ စွဲလန်း မှုဆိုတာ မရှိတော့ တဏှာနဲ့လည်း မတွယ်တော့ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိ အမြင်နဲ့လည်း မစွဲလန်းတော့ဘူး၊ ဥပါဒါန်တရားတွေ လုံးဝ ကျွတ်လွတ်သွားပြီး လွတ်မြောက်တဲ့ စိတ် အခြေအနေကို ရောက်သွားပါတယ်။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ ၁၄–ခု၊ ကာယာနုပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၁၄–ခု ပေးထားတယ်၊ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းလမ်းကြောင်းကပဲ သွားသွား နောက်ဆုံးမှာ အတွယ်အတာတွေ ကင်းပြတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ်ကို ရစေတာချည်းပဲ တဲ့၊ ဒါကြောင့်မို့ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ မှန်ကန်သည့် ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် လိုအပ်တဲ့အကျိုးကျေးဇူးတွေ ရကြမှာ ဖြစ်တယ်။

ဒီကနေ့ဟောပြတာ ကာယာနုပဿနာဖြစ်တယ်၊ နောက်နေ့တွေကျတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ စိတ္တာနုပဿနာ ဓမ္မာနု–ပဿနာတို့ကို သုတ္တန်မှာလာတဲ့အတိုင်း တစ်ညစီဟောပြမှာ ဖြစ်တယ်။

အားလုံးသော တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ်တို့ ကာယာနုပဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အတိုင်း သိရှိနားလည်သဘောပေါက်ပြီး မိမိတို့ ဘာကိုလုပ်ရမယ်, ဘာကို ဖယ်ရှားပစ်ရမယ်ဆိုတာကို သဘောပေါက်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

"သာဓု .. သာဓု .. သာဓု .."

ဝေဒနာနုပဿနာ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၂၂ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၄၀ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁၂–ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ် မုန့်လုပ်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက်၊ ဓေယျာသုခလမ်း၊ ဓမ္မမဏ္ဍပ်ဝယ်ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မသဘင်အခမ်းအနား၌ ရန်ကုန်မြို့ ဗိုလ်ချုပ်ဈေး တော်ဝင်ပုလဲဖိနပ်ဆိုင်မခင်ချိုချိုထိုက်၏ မွေးနေ့အမှတ်တရ အမတဒါန ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဟော ကြားအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ် တရားဒေသနာတော်။

ဝေဒနာနုပဿနာမှာ ဝေဒနာ ဆိုတာ ဘုန်းကြီးတို့ တတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ စိတ်ကိုမှီပြီးတော့ ဖြစ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရား၊ သို့သော် ဝေဒနာကို ရောဂါနဲ့တွဲပြီးတော့ သုံးနေကြသဖြင့် ဝေဒနာဆိုရင် ရောဂါလို့ အောက်မေ့တတ်ကြတယ်၊ ရောဂါ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သတိထားဖို့ပါ၊ စိတ်ရှိလို့ရှိရင် ဝေဒနာရှိတယ်၊ စိတ်ကလေးဟာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် အတွေ့အကြုံကလေးတစ်ခု ရသွားတယ်–အာရုံရဲ့အရသာကို ခံစားတယ် လို့၊ ဝေဒနာဆိုသည်မှာ အာရုံ၏အရသာကို ခံစားခြင်း–ဒီလို အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်။

အာရုံရဲ့ အရသာကို ခံစားတယ်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာအကောင်းရော၊ အဆိုးရော အကောင်းအဆိုး မဟုတ်တာရော စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်ကလေးတွေက ခံစားတယ်၊ စိတ်ရှိလို့ရှိရင် စိတ်မှာ ဝေဒနာဆိုတဲ့သဘာဝလေး ရှိတယ်၊ ထင်ရှားအောင် ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင်စိတ်ဟာ အာရုံနဲ့ တွေ့လို့ရှိရင် အဲဒီအာရုံရဲ့ အရသာကို သိရှိပြီးတော့ မသွားဘူးလား၊ အာရုံ အနံ့အသက်လေးကို စိတ်ကသိသွားတာ၊ အဲဒါကိုပဲ အာရုံ၏အရသာကို ခံစားတယ်လို့–ကောင်းတဲ့အနေနဲ့ သိသလို ဆိုးတဲ့အနေနဲ့လည်း သိတယ်။

ဆိုပါစို့– နှစ်သက်စရာအာရုံကလေးကို မြင်လို့ စိတ်ထဲမှာ ပျော်ရွှင်တဲ့ အနေအထားလေး ဖြစ်လာလို့ရှိရင် အဲဒါသောမနဿ ဝေဒနာ ဝမ်းသာမှုအတွေ့အကြုံလေးတစ်ခုပဲ၊ နောက် အလားတူ အာရုံတစ်ခုကိုတွေ့တိုင်း စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုလေးတွေ ပေါ်လာတာ၊ အင်္ဂလိပ်လို ဝေဒနာကို feeling လို့ပြန်တယ်။ တချို့ ကလည်း sensation လို့ပြန်တယ်၊ တကယ်ပြန်သင့်တာကတော့ experience လို့ပြန်သင့်တယ်၊ experience ဆိုတာ စိတ်က လေးဟာ အတွေ့အကြုံ ရသွားတယ်၊ အာရုံနဲ့တွေ့ကြုံတယ်၊ အတွေ့အကြုံဆိုတာ အကောင်းလည်းရှိတယ် အဆိုးလည်း ရှိတယ်။

အဲဒီ အတွေ့အကြုံလေးကိုမှတ်သားပေးတာက သညာ၊ သညာက မှတ်သားထားသည့်အတိုင်း ဝေဒနာက ဖြစ်လာလို့ ရှိရင် ပျော်ရွှင်စရာ အတွေ့အကြုံလေးဆိုရင် နောက် ဒါမျိုး တွေ့တိုင်း ပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်ခံစားမှုဝေဒနာ ပေါ်လာတယ်၊ စိတ်ညစ်စရာ ကြောက်စရာ လန့်စရာအာရုံမျိုး ဆိုရင်လည်း တစ်ခါကြုံပြီးရင် နောက်ဒါမျိုးဆို ကြောက်စရာ လန့်စရာ စိတ်ညစ်စရာဆိုတဲ့ ခံစားမှုလေးတွေ ပေါ်ပေါက်လာတယ်၊ သာမန်အားဖြင့် ရံဖန်ရံခါ အာရုံက ထူးခြားမှုမရှိသည့် အတွက် စိတ်ကလေးဟာ ပျော်ရွှင်ဝမ်းသာမှုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ညစ် ဝမ်းနည်းမှုလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့၊ ပျော်ရွှင် ဝမ်းသာမှုလည်း မထင် ရှားဘူး စိတ်ညစ်ဝမ်းနည်းမှုလည်း မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှု လေးတွေလည်း ဖြစ်တတ်တယ်တဲ့၊ အဲဒီ ခံစားမှုကလေးကတော့ သိဖို့ ခက်ခဲတယ်။

ပျော်ရွှင်မှုဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးကလည်း အတွေ့အကြုံ တစ်ခုပဲ၊ ဝမ်းနည်းမှု မကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံလေးက လည်း အတွေ့အကြုံတစ်ခုပဲ၊ ပျော်ရွှင်စရာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဝမ်းနည်းစရာလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပျော်ရွှင်မှုဝမ်းနည်းမှုတို့ရဲ့ စပ် ကြား မထင်မရှားဖြစ်နေတဲ့ တွေ့ကြုံမှုလေးကလည်း ရှိတယ်လို့–

အဲဒါကို စာလိုပြောရင် စိတ်မှာ ပျော်ရွှင်စရာ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတဲ့ တွေ့ကြုံခံစားမှုလေးကိုတော့ သုခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်၊ သုခ – စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်စရာ။

အဲဒါရဲ့ဆန့်ကျင်ဘက် ပျော်ရွှင်စရာမဟုတ်ဘူး၊ ကျေနပ်စရာမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ ခံပြင်းတဲ့အနေအထားမျိုးလေး၊ မကျေနပ်တဲ့ အနေအထားမျိုးလေးနဲ့ ခံစားရတာမျိုးကျတော့ ဒုက္ခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။

ချမ်းသာမှုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဆင်းရဲမှုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စပ်ကြား မထင်ရှားတဲ့ခံစားမှုလေးကိုတော့ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ၊ အဒုက္ခမသုခဆိုတာ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်ဘူး၊ သုခလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ညစ်ပြီး မကျေနပ်မှုလည်း မဟုတ်ဘူး၊ ဘာမှမထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှု။

အဲဒီတော့ ဝေဒနာနုပဿနာ ဝေဒနာကို အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုလေးကို ရှုမှတ်တာကို ပြောတာပဲ၊ အာရုံနဲ့ တွေ့လာလို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်လေးတွေဟာ လူတွေမှာ ထင်ရှားလာတတ်တယ်၊ စိတ်ဖြစ်လို့ ရှိရင် ခံစားမှုလေးတွေက ထင်ထင်ရှားရှားကြီး ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတွေက ပြောတယ်၊ "ဝမ်းသာလိုက်တာကွာ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလိုက်တာကွာ" ပြောကြတယ်၊ ဝမ်းသာလိုက်တာလို့ ပြောတာလည်း ဝေဒနာကို ပြောတာပဲ၊ ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလိုက်တာလို့ ပြောတာလည်း ဝေဒနာကိုပြောတာ၊ ဝမ်းသာစရာလည်း မကောင်းဘူး၊ ဝမ်းနည်း စရာလည်း မကောင်းဘူးဆိုတာကြတော့ သိပ်ပြီး လူတွေ မပြောကြဘူးပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ထင်မှ မထင်ရှားတာကိုး၊

သို့သော် မှတ်ထားဖို့ရာက စိတ်ရှိရင် ဝေဒနာရှိတယ် ဆိုတာပဲ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာတွေမှာ တစ်ခါ တစ်ခါ သုံးတဲ့ စကားလေး တစ်ခုရှိတယ်၊ ဝေဒနာကုန်အောင်မှတ် ဝေဒနာကျော်နိုင်ရမယ်။ အဲဒါ ဒုက္ခဝေဒနာတစ်ခုတည်းကို ရည်စူးပြီး ပြောတာနော်၊

ဝေဒနာဆိုတာ ကျော်အောင် မှတ်လို့ ရပါ့မလား (မရပါဘူး ဘုရား)၊ စိတ်တွေကုန်သွားမှ ဝေဒနာ ကုန်မှာပဲ၊ စိတ်ရှိနေသမျှ ဝေဒနာရှိနေမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ဝေဒနာဆိုတာ စိတ်ရဲ့ ခံစားချက်လေးကို ပြောတာ- စိတ်ရှိသမျှ ဝေဒနာရှိတာချည်းပဲ၊ နောက်ဆုံး ဘယ်လောက်သိမ်မွေ့တဲ့ စိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် တစ်ခဏလေး တင်ဖြစ်တဲ့ မဂ်စိတ်လေးမှာလည်း ဝေဒနာရှိတာပဲ၊ ဖိုလ်စိတ် မှာလည်း ဝေဒနာရှိတာပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုတဲ့ စိတ်တွေမှာ ဝေဒနာရှိတာပဲ၊ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ကြုံတာ နိဗ္ဗာန်ကို ချမ်းသာသုခ ကျေနပ်စရာအနေနဲ့ တွေ့ကြုံတယ်- သုခဝေဒနာဖြစ်တာပေါ့။

အဲဒီလို စိတ်ရဲ့အတွေ့အကြုံလေးတွေလို့ ဒီလိုပြောလို့ရှိ ရင် ဒါဝေဒနာရဲ့သဘောဟာ လက်တွေ့အားဖြင့် ပိုပြီးတော့ သိ သာတယ်ပေါ့၊ အင်္ဂလိပ်လို feeling လို့ ပြန်တဲ့အခါကျတော့ တစ်ခါတစ်ရံ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တာတွေနဲ့ သွားပြီးတော့ ရော ထွေးမှုတွေ ရှိတယ်၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံဖြစ်အောင် mental feeling ဆိုလို့ရှိရင်တော့ နဲနဲတော်တယ်ပေါ့၊ စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုကလေးတွေ၊ အကောင်းဆုံးကတော့ mental experiences ။

စာပေတွေမှာ ဘယ်လိုသုံးတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ဝေဒနာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်က ဝေဒယိတလက္ခဏာ - အာရုံကို ခံစားတယ်ဆိုတဲ့ အမှတ်အသား ရှိတယ်။ ကောင်းရင် ကောင်းတယ်, မကောင်းရင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အတွေ့အကြုံကို ပြောတာပဲ၊ အဲဒီ အတွေ့အကြုံဆိုတာ ကိုယ်တိုင်ဖြစ်တဲ့အခါမှ သိတာကိုး၊ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ စိတ်လေးမှာ အတွေ့အကြုံလေးတွေဆိုတာ ရှိတယ်၊ ရှိလို့ မှတ်ထားတာ၊ ဥပမာ - ငရုတ်သီးမြင်ရင် စပ်တယ် ဆိုတာ နောက်တစ်ခါ မှတ်မိမနေဘူးလား၊ အေး-ငရုတ်သီး စပ်တယ် ဆိုတာကို သညာက မှတ်ထားသည့်အတွက်ကြောင့် ငရုတ်သီး မြင်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီစပ်တယ်ဆိုတဲ့ feeling ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ အဲဒီလို အာရုံရဲ့ သဘောလေးပေါ်လာတယ်။

ဒီလိုပဲ ကြောက်စရာ အာရုံတစ်ခုကို တစ်ခါ မြင်ထားလို့ စိတ်ကကြောက်စရာလို့ အတွေ့အကြုံရှိထားတယ်၊ သညာကလည်း မှတ်လိုက်တယ်၊ နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုး မြင်တဲ့အခါ ကြောက်တယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ရဲ့ feeling က ပေါ်လာပြန်တာပဲ၊ အဲဒီတော့ စိတ်ရဲ့ feeling စိတ်ရဲ့ experience တွေကို ဝေဒနာလို့ ပြောလို့ ရတယ်။

စေတသိက်တွေဆိုတာ function တစ်ခုစီ ရှိကြတယ်။ (function ဆိုတာဆောင်ရွက်တဲ့ကိစ္စ) ကိစ္စခြင်းမတူသည့် အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်ကိစ္စတစ်ခုစီ ရှိတာမို့ တစ်ခုလို့ ယူဆတယ်, တစ်ခုလို့ ရေတွက်ရတယ်၊ တကယ်တော့ ပြောမယ် ဆိုလို့ရှိရင် စေတသိက်တွေဟာ စိတ်ရဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေလို့ ပြောမယ် ဆိုလည်း ပြောလို့ရတယ်၊ စိတ်ရဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်တွေလို့ပဲ ပြောရမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့ စိတ်လို့ပဲ ပြောလိုက်တယ်၊ စေတသိက်ရယ်လို့ ခွဲပြီး ပြောမနေတော့ဘူး၊ အဲဒီတော့ စိတ်လေးတစ်ခုမှာ ဆောင်ရွက်မှုကိစ္စတွေဟာ အတိုင်းအတာအလိုက် ရှိကြတယ်၊ စိတ်ရဲ့ဆောင်ရွက်မှုတွေ (သို့မဟုတ်) စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့အရာတွေဟာ ၅၂-မျိုး ရှိလို့ စေတသိက် ၅၂-မျိုး လို့ ဆိုတာ။

အဲဒီစေတသိက် ၅၂-မျိုးထဲမှာ ဒီ ဝေဒနာကို သီးသီးသန့်သန့် ထုတ်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံအနေနဲ့ ဒီမှာ ဟောတာ၊ သက္ကပဉှသုတ်မှာ ဝေဒနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆိုပြီး သိကြားမင်းကြီးကို ဟောထားတာလည်း ဒီဝေဒနာပဲ၊ အဲဒီဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် နောက်ထပ် မှတ်သား လေ့လာစရာတွေ မြောက်များစွာရှိတယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကို လေ့လာတဲ့အပြင် ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဝေဒနာသံယုတ် ဆိုတာလည်း ရှိတယ်- ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဟောထားတဲ့တရားတွေ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ စုံစုံလင်လင် တစ်ထိုင်တည်း ပြောဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းတယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်အလိုက် မြတ်စွာဘုရားဟာ လိုအပ်

သလိုလေး ဟောသွားတယ်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ် ဒါနဲ့ တန်တယ်ဆိုရင် ဒီပုံစံလေး ဟောသွားတယ်၊ နောက်ပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ နောက်ပုဂ္ဂိုလ် အနေနဲ့ ဟောတယ်၊ တရားမွေကို ဟောတဲ့အခါမှာ ပုဂ္ဂလဇ္ဈာသယ လို့ခေါ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ inclination tendency စိတ်ဆန္ဒ သဘော ထားတွေ စိတ်ညွှတ်နေမှုတွေကို ကြည့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဟောလေ့ရှိတယ်။

ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း - ဝေဒနာနုပဿနာ လို့လည်း ခေါ်တယ်၊ အဲဒီစိတ်ရဲ့ခံစားမှုလေးတွေ- ပျော်ရွှင်တာလည်း စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုပဲ, စိတ်ညစ်တာလည်း စိတ်ရဲ့ခံစားမှုပဲ, ဝမ်းနည်းတာ လည်း စိတ်ရဲ့ခံစားမှုပဲ, ဝမ်းနည်းတာလည်းမဟုတ်ဘူး ဝမ်းသာ တာလည်းမဟုတ်ဘူး စပ်ကြားကအရာလည်း စိတ်ရဲ့ ခံစားမှု တွေပဲ၊ အဲဒီခံစားမှုတွေထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှားကတော့ အခု ပြောတဲ့ ပျော်ရွှင်တယ်, ဝမ်းသာတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ စိတ်ညစ်တယ်, ဝမ်းနည်းတယ်ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်၊ အဲဒီ ထင်ရှားတဲ့ ဝေဒနာတွေကို အာရုံအဖြစ် ရှုမှတ်ပြီးတော့ ကြည့်ဖို့ အတွက်သတိကို ထူထောင်ပြီးတော့ သတိဝင်လာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ပညာက အာရုံရဲ့ သဘာဝကို သိတယ်။ သတိကို ဘာလို့ ထူထောင်ရသလဲဆိုလို့ရှိရင် သတိက ဒီအာရုံလေးကို ယူပေးမှ ပညာက သိနိုင်လို့ ဖြစ်တယ်။

ဆိုပါစို့- ဘုန်းကြီးတို့တတွေ စာအုပ်လေးတစ်အုပ် ဖတ် ချင်လို့ရှိရင် လက်က ဖွင့်ပေးရတယ် မဟုတ်လား၊ လက်က ဖွင့်မ ပေးရင် မျက်စိကကြည့်လို့မရဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ မှတ်ပါ၊ သတိက စာအုပ်ဖွင့်ပေးတဲ့လက်နဲ့ တူတယ်၊ ကြည့်တဲ့မျက်လုံးက ပညာနဲ့ တူတယ်ပေါ့၊ ၂-ခု ပူးပေါင်းလုပ်မှ စာကြည့်လို့ ရတယ်နော်၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲ သတိကလေးက အာရုံကို ယူပေးတယ်၊ သတိ ယူပေးတဲ့ အာရုံရဲ့ သဘာဝအစစ်အမှန်ကို သိတာကျတော့ ပညာက သိတာ၊ ပညာက အာရုံကို မယူနိုင်ဘူး၊ သတိက အာရုံရဲ့ သဘာဝ ကို မသိနိုင်ဘူး၊ သူ့အလုပ်သူ လုပ်ကြတာ၊ ပူးပေါင်းပြီးတော့

လုပ်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောလေးကို လက်တွေ့ အနေအထားနဲ့ ကြည့်ရမယ်နော်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာ–နုပဿနာလို့ ဆိုပြီး သတိကပ်ပြီး ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကို သိမှတ်ဖို့ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆိုပြီးတော့ သတိပဋ္ဌာန် ၄–ရပ်ထဲမှာ ဝေဒနာကို အာရုံတစ်ခုအနေနဲ့ ဟောထားတယ်၊ ဝေဒနာနုပဿနာတဲ့ – စိတ်ရဲ့ခံစားချက်လေးကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ရှုမှတ်နေလို့ ရအောင် သတိလေးက ယူပေးတယ်၊ ကြည့်တာက ဘယ်သူက ကြည့် ဉာဏ်ကကြည့်တာ၊ ဒါကို အနုပဿနာလို့ ဆိုတာ၊ အနု – အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် အနု – သင့်လျော်တဲ့ ရှုထောင့်က ကြည့်တာ၊ မသင့်လျော်တဲ့ရှုထောင့် ရှိသေးလား? ရှိတယ်၊ ဝေဒနာကို ငါလို့ တွေးမယ်ဆိုရင် မသင့်လျော်တဲ့ရှုထောင့်ပဲ၊ ငါ့ဝေဒနာ ငါ့ဟာလို့ တွေးရင် မသင့်လျော်တဲ့ ရှုထောင့်ပဲ၊ အဲဒီတော့ ဝေဒနာကို ဝေဒနာလို့ကြည့်တယ်, ဝေဒနာက မမြဲဘူး, ဝေဒနာဟာ ဆင်းရဲတယ်, ဝေဒနာဟာ ကိုယ်ပိုင်တဲ့အရာ မဟုတ်ဘူးလို့ ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်က ကြည့်တာကျတော့ အမှန်ကြည့်တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

အဲဒီ အနုပဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သင့်လျော်အောင် အဓိပ္ပာယ်ယူကြမယ်ဆိုရင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ကြည့်တယ်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်၊ နောက် အနုပဿနာ–သင့်လျော်အောင်ကြည့်တယ်၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်းနဲ့ ကြည့်ရှုတယ်၊ အဲဒီလို ကြည့်ရှုလို့ ဖြစ်အောင် သတိက ဦးဆောင်သွားရတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။

ဒီဝေဒနာလေးက ခန္ဓာ ၅–ပါးမှာလည်း ကြည့်လိုက်ဦး၊ ခန္ဓာ ၅–ပါးကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ ပထမ 'ခန္ဓာ' ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့ဟောတာ တစ်ခု၊ 'ဥပါဒါန' ဆိုတဲ့ စကားလုံးလေး ထည့်ပြီးတော့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာလို့ ဟောတာ တစ်ခု၊ ခန္ဓာလို့ ဟောတာကျတော့ အားလုံးကို cover ဖြစ်အောင် ပါဝင်နိုင်သမျှ ပါဝင်အောင် ရုပ်အားလုံး, ဝေဒနာအားလုံး, သညာအားလုံး,

သင်္ခါရ (စေတနာကို ဦးတည်ထားတဲ့ စေတသိက်တွေ) အားလုံး၊ ဝိညာဏဆိုတဲ့စိတ်အားလုံး.. ဒါတွေ ပါဝင်အောင် ခန္ဓ–အစု aggregate ဆိုတာ ဟောလိုက်တာ၊ အဲဒါ ဟောပြီးတဲ့နောက်မှာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဆိုပြီးတော့ နောက်ထပ်တစ်ခု ဟောတယ်၊ 'ဥပါဒါန' ဆိုတဲ့စကားလုံးလေး ပါလာသည့် အတွက်ကြောင့် ခန္ဓဆိုတဲ့ စကားလုံးနဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတဲ့ စကားလုံးက မတူပေဘူးပေါ့၊ မတူဘူးဆိုတာ –

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတာ တဏှာအမြင်နဲ့ ကြည့်တဲ့ခန္ဓာ၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့ ကြည့်နေတဲ့ခန္ဓာ၊ အဲဒီခန္ဓာဟာ တဏှာအမြင် ဒိဋ္ဌိအမြင်နဲ့ကြည့်လို့ – အတွေ့အကြုံ တွေ့ရပြီးတော့ ရှိနေတဲ့ အဲဒီခန္ဓာမျိုးကို တဏှာဒိဋ္ဌိက လွှမ်းမိုးကြီးစိုးနေသလိုမျိုးဖြစ်တဲ့ တဏှာအမြင်၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေနဲ့ မြင်နေတဲ့ ခန္ဓာဟာ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဖြစ်တယ်၊ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဝိပဿနာရှုတဲ့အခါမှာ အဲဒီ တဏှာအတွေးတွေ ဒိဋ္ဌိအမြင်မှားမှုတွေနဲ့ အတွေးမှား အယူမှားနေတဲ့ တွယ်တာမှုတွေနဲ့ သွားနေတဲ့ခန္ဓာကို ဝိပဿနာဉာဏ်နဲ့ ရှုရမယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ရှုရလဲ ဆိုရင် ခုနက အတွေးမှားနေတာတွေကို ပျောက်သွားအောင် လုပ်ဖို့ပဲ ဒါကြောင့်မို့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာကို ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် ဟောတယ်လို့ – ဒီလို စာပေတွေမှာဆိုတာ၊ ဒါလည်း အင်မတန် သဘာဝကျတယ်၊ ကိုယ်မှ မမြင်ဘူးတဲ့နေရာမှာ စွဲလမ်းမှုဆိုတာ ရှိပါ့မလား (မရှိပါဘူးဘုရား)။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးထားတဲ့ လင်္ကာတစ်ပုဒ် ငယ်ငယ်က ရဖူးတယ်– "မမြင်ရရာ ကိလေသာ သူဟာသူငြိမ်းသည်"တဲ့၊ ကိုယ်မမြင်ဘူးတာ ကိလေသာ ဘယ်ဖြစ်မလဲ၊ ဒူးရင်းသီး မစားဖူးဘူး၊ ဒူးရင်းသီး ကောင်းတယ်လို့ ဘယ်သူမှလည်း မပြောဘူး၊ ဒူးရင်းသီးဆိုတာ ကြားကို မကြားဖူးတဲ့ လူဟာ ဒူးရင်းသီး စားချင်စိတ် ပေါက်ပါ့မလား၊ တစ်ယောက်က ဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတယ်လို့ ပြောမယ်၊ ဘယ်လိုအရသာရှိတယ်လို့

ပြောမယ်၊ အဲဒီကျရင်တော့ အတွေးလေးက စားချင်စိတ်လေး ပေါ်လာမယ်၊ အဲဒီတော့ မမြင်ဖူး မကြားဖူးတဲ့ အာရုံတွေပေါ်မှာ ကိလေသာဆိုတာ ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်တာက ဘာတုန်း ဆိုတော့ အတွေ့အကြုံရှိသွားတဲ့ အာရုံ.. ကောင်းတယ်လို့ တဏှာ ကနေ စွဲမက်သွားပြီး တွယ်ကပ်နေပြီ၊ မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆ တစ်ရပ်ကနေပြီးတော့ လွဲမှားစွာ သိမ်းပိုက်ထားပြီ၊ အဲဒီ အချိန် ကျလို့ ရှိရင်တော့ မြင်တိုင်း တဏှာဖြစ်မယ်၊ မြင်တိုင်း မှားယွင်း တဲ့ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေမယ်၊ အဲဒီလို တဏှာတွေ လာလိုက်၊ ဒိဋ္ဌိတွေ လာလိုက် ဒီဥပါဒါန်တွေနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့ အာရုံမျိုးကိုမှ အဲဒီ ဥပါဒါန်အစွဲကို ချွတ်ဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာ ဆိုတာ ဟောတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ အခုကမ္မဋ္ဌာန်းရဲ့ အာရုံမှန်လို့ရှိရင်ပေါ့– ဆိုပါစို့–ထင်ထင်ရှားရှားပြောရမယ်ဆိုရင် ဝေဒနာလို့ အခုပြော တဲ့ စိတ်ရဲ့အတွေ့အကြုံလေး, ခံစားမှုလေးဟာ စိတ်တိုင်းမှာရှိ တယ်ဆိုတော့ သောတာပတ္တိမဂ်စိတ်မှာလည်း ရှိတယ်၊ သကဒါ ဂါမိမဂ်စိတ်မှာလည်း ရှိတယ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်အားလုံးမှာ ရှိ တယ်၊ မဂ်စိတ်ဖိုလ်စိတ်အားလုံးမှာ ဒီအတွေ့အကြုံခံစားချက် လေးတွေ ရှိတယ်။

အဲဒီခံစားချက်ကလေးတွေဟာ တဏှာတို့ဒိဋ္ဌိတို့နဲ့ ရှုမှတ် လို့ရတဲ့ခံစားချက် မဟုတ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် ကိုယ်မှအ တွေ့အကြုံမှ မရှိပဲနော်၊ အတွေ့အကြုံ မရှိသည့်အတွက်ကြောင့် တဏှာအနေနဲ့လည်း တွယ်တာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိအနေနဲ့လည်း မှားယွင်းတဲ့အမြင် မရှိဘူး၊ အင်မတန်မွန်မြတ်ပြီးတော့ အင်မတန် ထက်မြက်တဲ့ဉာဏ်အမြင်နဲ့မှ ဒီစိတ်တွေဟာ လေ့ကျင့်ထားလို့ သင်္ခါရ အာရုံတွေပေါ်မှာ ရှုမှန်းပြီး အသိဉာဏ်ထူးနဲ့မှ ရလာ နိုင်တဲ့ တရားတွေ ဖြစ်တယ်၊ တဏှာဆိုတဲ့ အတွေးတွေ မကပ် နိုင်ဘူး။

စာပေအရပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် သံတုံးကြီးတစ်ခုကို ရဲနေအောင်ဖုတ်ထားလို့ရှိရင် အဲဒီရဲနေတဲ့ သံတုံးကြီးကို သွေးရဲရဲလို့ ထင်ပြီးတော့ ယင်ကောင်က လာနားရဲပါ့မလား? မနားရဲဘူး၊ အရောင်အားဖြင့်ကြည့်မယ်ဆိုရင် သွေးရောင်ပေါက်နေတယ်၊ ဒါပေမယ့်လို့ နားရဲလားလို့ဆို မနားရဲဘူး၊ နားလိုက်တာနဲ့ ပြာဖြစ်သွားမှာပေါ့၊ ချက်ချင်းရဲ့ကနဲနဲ့ ပျောက်သွားမှာ ဟုတ်ကဲ့လား။

အဲဒါလိုပဲ နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုတဲ့ လောကုတ္တရာစိတ်တွေမှာ တဏှာဆိုတဲ့ အတွယ်အတာ အနားမကပ်ရဲဘူး၊ ဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေ မလာနိုင်ဘူး၊ မလာနိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဝေဒနာနုပဿနာအနေနဲ့ ရှုမှတ်ရမှာ မဂ်စိတ်ဖိုလ်စိတ်မှာ ယှဉ်တဲ့ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာ မထင်ရှားပေဘူးလား၊ စွဲလန်းမှုရှိတဲ့ဝေဒနာကိုသာလျှင် ထိုအစွဲဖြုတ်ဖို့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်ကြရတာ။

တစ်သံသရာလုံး မှားလာတဲ့ အမှားကြီးကို ချွတ်ဖို့ဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ရမှာတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ တစ်စတစ်စနဲ့ အားနည်းသွားအောင် လုပ်ရမယ်၊ အင်မတန်မှ စွဲနေတဲ့ အမှားကြီးတစ်ခုကို တစ်စပြီးတစ်စ, တစ်စပြီးတစ်စပြင်၊ နည်းနည်းချင်းနဲ့ ဒီလိုသွားတာ၊ ဒီဘဝနဲ့ထားရင် နောက်ဘဝ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ဖြစ်မှာပါ၊ ဒီဘဝတောင် မနဲ့ဘူးဆိုရင် နောင်ဘဝ နဲ့ဖို့ဆိုတာ မရှိဘူးနော်၊ တချို့က 'တို့က ပါရမီမပါလို့' ဆိုပြီးတော့ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်မရှိဘူး၊ တို့နဲ့ ဉာဏ်မမှီဘူး, ပါရမီမပြည့်သေးဘူး နောက်ပါရမီပြည့်မှ လုပ်မယ်လို့ ဆိုတယ်၊ ပါရမီက ဘယ်တော့မှ ပြည့်လာမှာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ဒီဘဝ လုပ်လိုက်တာဟာ ပါရမီ လမ်းကြောင်းပေါ် ရောက်လာတာလို့ပဲ ပြောရမယ်၊ ဒီဘဝ နဲနဲလေး လုပ်ထားလို့ရှိရင် နောက်ဘဝ များများကြီး ရမယ်၊ အခြေခံကောင်းတွေ ရမယ်။

ရှင်စူဠပန်

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး– ရှင်စူဠပန်ကိုပဲကြည့်၊ ဖြူစင်တဲ့ ပုဝါလေးနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ထွက်လာတဲ့ ချွေးကလေးကို သုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဖြူစင်တဲ့ပုဝါလေး မည်းညစ်သွားတာကို တစ်ခုသောဘဝမှာ သူမြင်ခဲ့တယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့အပြစ်– တခဏလေး မြင်ပြီးတော့ "အို…ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး အကြောင်းပြုပြီးတော့ အင်မတန်သန့်ရှင်းဖြူစင်တဲ့ လက်ကိုင်ပုဝါလေး မည်းညစ်သွားရပါလား" လို့ သံဝေဂ စိတ်ကလေး ဖြစ်ခဲ့တယ်နော်၊ သင်္ခါရတွေ ပေါ်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ ရွံမုန်းတဲ့ သံဝေဂစိတ်လေး နဲနဲလေး ဖြစ်ခဲ့တယ်။

အဲဒီ ဖြစ်မှုလေးဟာ ရှင်စူဠပန်ဘဝ ရောက်လာတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ပုဝါဖြူလေးပေးပြီးတော့ ရှုခိုင်းခြင်းရဲ့ အကြောင်းဖြစ်တယ်၊ အဲဒီ ဇာတ်လမ်းလေးကို ပြန်ဆက်ပေးတာနော်၊ အတိတ်ကို ဖော်ပေးတာ၊ အဲဒီအတိတ်က သံဝေဂဉာဏ်ဟာ ဘယ်လောက်မှ မဖြစ်လောက်ဘူးလို့ ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ် –မဟုတ်ဘူး၊ ဥပနိဿယ အားကြီးတဲ့ အကြောင်း ဖြစ်သွားတယ်။

ရှင်စူဠပန်ဆိုတာ သင်္ကန်းဝတ်လိုက်ကတည်းက ဉာဏ်တုံးသွားလိုက်တယ်။ ဂါထာလေးတစ်ပုဒ်တောင်မှ ၄–လကျက်တာ မရလောက်အောင် ဉာဏ်တုံးသွားတယ်၊ အဲဒီလောက် ဉာဏ်တွေ လေးသွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဟာ ပုဝါပိုင်းလေးကြည့်ပြီး သမာဓိ ထူထောင်လိုက်တာနဲ့ ထူးခြားတဲ့အသိဉာဏ်တွေ ရသွားတာ၊ အဲဒီ အတိတ်ဘဝက သံဝေဂအတွေးလေးသည်ပင်လျှင် သူ့အဖို့မှာ ပါရမီပဲ။ ဟုတ်ကဲ့လား၊ ဒီပါရမီလေးကို အားမကိုးလောက်ဘူးလို့ မအောက်မေ့လေနဲ့၊ အားကိုးလောက်တယ်၊ ဘုရားက အဲဒီပါရမီကို ဆက်ပေးလိုက်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သူတရားရတာဟာ ဒီလက်ကိုင် ပုဝါလေးနဲ့ပဲ ရတယ်။

အဲဒီ ရှင်စူဠပန်ဇာတ်လမ်းကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာတို့ ရှင်စူဠပန်ရဲ့ထေရဂါထာတို့ အပဒါန်တို့ ဒါတွေ အကုန်လုံး စပ်ဟပ်ကြည့်မှ ရှင်စူဠပန်ရဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဟာ ပေါ်လွင်

ထင်ရှားတယ်၊ နို့မို့ဆိုလို့ရှိရင် ပုဝါလေးကို လက်နဲ့ပွတ်ပြီး 'ရဇောဟရဏံ ရဇောဟရဏံ'လို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း လုပ်နေတာ၊ (ရဇော ဟရဏံ' ဆိုတာက ဖုန်သုတ် ပုဝါလေးပါပဲ။ အညစ်အကြေး သုတ်တဲ့ပုဝါလေး)၊ အဲဒီလိုလေး လုပ်တာကိုပဲ ဓမ္မပဒ အဋ္ဌကထာ အရဆိုရင် လက်နဲ့ ရဇောဟရဏံ ရဇောဟရဏံလို့ ပွတ်နေ တာလေးကို ပြောတယ်။

သို့သော် စာပေကို စုံအောင်လေ့လာပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက ပုဝါပိုင်းလေး ပေးလိုက်တာဟာ ဩဒါတ ကသိုဏ်းရှုဖို့ ပေးတာနော်၊ ရှင်စူဠပန်ဟာ ပထမ သမထကျင့်စဉ် ကို ကျင့်တာ ဘယ်ပေါ်မှာ ကျင့်လဲ? ဘုရားပေးတဲ့ ပုဝါပိုင်း ပေါ်မှာ ကျင့်တာ၊ ဒါဩဒါတကသိုဏ်း ကျင့်တာပဲ။ စူဠပန္ထက အပဒါန်မှာ ကြည့်၊ အတိတ်ဘဝက သူက ဩဒါတကသိုဏ်းမှာ အလေ့အကျင့်များခဲ့တယ်– ဒါပါရမီပဲ၊ အခု ဒီခေတ်မှာ အဘိဓမ္မာ တွေ လေးနက်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ တရားနာထားတို့, တရား ရိပ်သာတွေသွားပြီး တရားထိုင်တာတို့ ဒါတွေဟာ ပါရမီတွေပဲ၊ မလုပ်ဘူးဆိုရင် ဒီပါရမီတွေ ရပါ့မလား (မရပါဘူးဘုရား)။

ရှင်စူဠပန်ဟာ အတိတ်ဘဝလေးတုန်းက ဩဒါတ ကသိုဏ်းနဲ့ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ရခဲ့ဖူးတယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပုဝါလေးပေးထားတာ၊ ၂–ကိစ္စပြီး အောင်လို့ ပေးလိုက်တာ၊ ပုဝါလေးကိုကြည့်ပြီးတော့ ဩဒါတကသိုဏ်း ရှု လိုက်တာ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ရသွားတယ်၊ ဈာန်အဘိညာဉ်တွေ ရတဲ့အခါကျတော့မှ ပုဝါလေးကို မည်းညစ်အောင် မြတ်စွာဘုရား က ဖန်ဆင်းလိုက်တဲ့ အခါမှာ သူ့လက်ကလေးနဲ့ ပွတ်နေတဲ့ ပုဝါလေးက မည်းသွားတယ်၊ မည်းသွားတဲ့ ပုဝါလေး ကြည့်တော့ မှ ဝိပဿနာ လမ်းကြောင်းပေါ် တက်မိသွားတာ၊ အဲဒီလို လမ်းကြောင်းပေါ် တက်အောင်လည်းပဲ ဒီပုဝါနဲ့ပဲ သွားတာ မဟုတ် လား၊ အေး–ဒါက ကိုယ်လေ့ကျင့်ခဲ့တာ လေးတွေဟာ ပျောက်ကွယ် ပြီးတော့ မသွားဘူးဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။

ယသသူဌေးသား

ဒါတင်မကဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တုန်းက ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ပါးနောက် ရဟန္တာဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဗာရာဏသီက သူဌေးသား ယသဆိုတာ ဖြစ်တယ်။ သိပ်ချမ်းသာတယ်၊ နန်းပြာသာဒ် ၃–ဆောင်မှာ ဆောင်းရာသီနေဖို့ တော်တဲ့, နွေရာသီ နေဖို့ တော်တဲ့, မိုးရာသီနေဖို့ တော်တဲ့ အဆောက်အဦးတွေမှာ အလှည့်အပြောင်းနဲ့၊ ကာမဂုဏ်တွေ အပြည့်အဝ ခံစားနေတဲ့ ခြေမွေး မီးမလောင် လက်မွေး မီးမလောင် တကယ့် သူဌေးသား၊ အဲဒီ သူဌေးသားလေးဟာ ဘယ်လိုလုပ်ပြီးတော့များ ဒီလောက် ချမ်းသာပြီး ဇိမ်ကျနေတဲ့ ဘဝမှာနေရင်း သံဝေဂ ရသွားတယ်။

တစ်ခုသောဘဝမှာ နာရေးကူညီမှုဆိုတဲ့ ကိစ္စတွေ လုပ်ပြီး အလောင်းကောင်တွေကို volunteer လုပ်ပြီး သင်္ဂြိုဟ် ပေးတာ နော်၊ အဲဒီလို သင်္ဂြိုဟ်ပေးရင်းကနေ မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက်တဲ့အခါ ပုံပျက်ပန်းပျက် ဖြစ်သွားတယ်။ အဲဒီမီးသင်္ဂြိုဟ်တဲ့ အထဲမယ် အသိုးကြီး၊ အသွားကြီးလည်း ပါတယ်၊ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်လေးတွေလည်း ပါတာပေါ့၊ လူဆိုတာ အရွယ်မျိုးစုံ သေနေတာပဲနော်၊ အေး – အဲဒီလို အရွယ်မျိုးစုံ သေတဲ့ အထဲမယ် ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ် ချောချောလှလှလေးတွေ သေလို့ မီးသင်္ဂြိုဟ်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်ကြီး ဖြစ်သွားတာတွေ၊ မီးသင်္ဂြိုဟ်တဲ့အခါ အခုလို စက်နဲ့သင်္ဂြိုဟ်တာ မဟုတ်ဘူး, ထင်းမီးနဲ့ သင်္ဂြိုဟ်တော့ အမျိုးစုံ တွေ့နေရမှာပေါ့၊ အဲဒါ သူ့အတွေ့အကြုံပဲ။

အဲဒီလိုတွေ့ကြုံလိုက်တဲ့အခါမှာ အင်မတန်ချောလှတဲ့ ရုပ်အဆင်းလေးဟာ ခုနကပဲချောချောလှလှလေး အခုပျက်စီးသွားပါလားဆိုတဲ့ သံဝေဂ အတွေးလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ တို့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဒီတိုင်းပဲ အဲဒီသဘောပဲ ဘာမှမထူးဘူး၊ တို့ကိုယ်နဲ့ အဲဒီ ရုပ်အလောင်းနဲ့ ဘာမှမထူးဘူးဆိုတဲ့ သံဝေဂ စိတ်တွေ ဝင်လာတယ်၊ သူ့အဖို့မှာ ဒါလေးက ပါရမီပဲနော်။

ဒါကြောင့်မို့ အင်မတန်မှ ချမ်းသာတဲ့ စံအိမ်ဆောင်မှာ နေတဲ့ ယသသူဌေးသားဟာ ထိုစံအိမ်ဆောင်ကို သုသာန်ကြီးလို့ ထင်ပြီး ညဉ့်သန်းကောင်မှာ အိမ်က ထွက်သွားတာ၊ ဒီလို ထွက်သွားနိုင်အောင် ဘယ်သူက တွန်းအားပေးလဲဆိုတော့ ခုနက ကုသိုလ်လုပ်ခဲ့တုန်းက စိတ်ဆန္ဒလေးက တွန်းအားပေးတာ၊ ပျောက်သွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ မပျောက်ဘူး၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ တရားထိုင်ရတယ်၊ တရားနှလုံးသွင်းတာကို ပေါ့ပေါ့ ရော့ရော့လေး မလုပ်နဲ့ပေါ့။

တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘယ်နေရာမှာပဲ ထိုင်ထိုင်ပေါ့၊ ထိုင်သည်ဖြစ်စေ အိပ်သည်ဖြစ်စေ လမ်းလျှောက်သည်ဖြစ်စေ တရားဓမ္မကို မိမိတို့ ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ တည့်လိုက်တာ။ နှလုံးသွင်းလိုက်တာ။ ၁–နာရီ နှလုံးသွင်းပြီး နားချင် နားမယ်ပေါ့၊ နားပေမယ့်လို့ အဲဒီ ၁–နာရီ နှလုံးသွင်းတာပဲဖြစ်စေ ၁–မိနစ် နှလုံးသွင်းတာပဲဖြစ်စေ အဲဒီနှလုံးသွင်းမှု အသိဉာဏ်လေးဟာ onlineဖြစ်သွားပြီ၊ အကြောင်းညီညွတ်တဲ့အခါ ပြန်ပေါ်လာတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊ အဲဒါကြောင့်မို့ ပါရမီဆိုတာ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အတွေ့အကြုံလေးတွေပဲ၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်လေးတွေ လုပ်ထားလို့ရှိရင် ဒါလေးတွေက အထောက်အကူဖြစ်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ခံစားမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အဘိဓမ္မာမှာ ဝေဒနာတွေအမျိုးမျိုး ဟောထားတယ်၊ ဗဟုဝေဒနိယသုတ်ကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဝေဒနာတွေအများကြီး ဟောထားတယ်၊ သို့သော် အဘိဓမ္မာမှာ ပြောတဲ့အတိုင်း သဘာဝဘေဒနှင့် ဣန္ဒြိယဘေဒ ဝေဒနာ (၂) မျိုးကို မှတ်ကြရအောင်။

ဝေဒနာ ၃–မျိုး

ပထမတစ်မျိုးက ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကို ကြည့်ပြီးတော့ ခွဲတာဖြစ်လို့ သဘာဝဘေဒ ဖြစ်တယ် ၊ ဝေဒနာ ၃–မျိုးတဲ့၊ ၃–မျိုးက သုခဝေဒနာ, ဒုက္ခဝေဒနာ, အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ – ပါဠိ စကား

ပေမယ့်လို့ မြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ အသိဉာဏ်ထဲမှာ ဒီစကားလုံးတွေက ရင်းနှီးဝင်ဆံ့ ပြီးသား ဖြစ်နေတယ်၊ familiar ဖြစ်နေပြီပေါ့နော်၊ သုခဝေဒနာ ဆိုတာ ကိုယ်ရော စိတ်ရော ကျေနပ်စရာ အတွေ့အကြုံလေး စိတ်ရဲ့ ခံစားမှုလေး၊ ဒုက္ခဝေဒနာဆိုတာ ခံရခက်ပြီး မကျေနပ်စရာ အတွေ့အကြုံ ခံစားချက်လေး၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာဆိုတာ ကျေနပ်စရာလည်း မဟုတ်ဘူး ခံပြင်းစရာလည်း မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ စပ်ကြား ခံစားမှုလေး၊ အဲဒီခံစားမှု ၃ မျိုးကို ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကိုယ့်သန္တာန် တွေ့အောင်ရှာရမယ်၊ အစ ပထမ တရားကိုတွေ့အောင် ရှာရမယ်။

အဲဒီလိုတွေ့အောင် ဘယ်သူနဲ့ ရှာမတုန်းဆိုရင် သတိနဲ့ရှာရမှာပေါ့၊ သတိထားလို့ရှိရင် ဒါလေးတွေ တွေ့မယ်၊ သတိမထားရင်တော့ ဒါဝေဒနာဖြစ်ပါလားလို့တောင် မသိဘူးပေါ့နော်၊ လူတွေမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ဖြစ်ပြီဆိုကတည်းက မျက်စိက အဆင်းကိုမြင်တဲ့အခါဖြစ်စေ, နားက အသံကိုကြားတဲ့အခါဖြစ်စေ, နှာခေါင်းက အနံ့ ရတဲ့အခါဖြစ်စေ, လျှာက အရသာကို ရရှိတဲ့အခါဖြစ်စေ, ခန္ဓာကိုယ်က အထိအတွေ့ထိတွေ့တာဖြစ်စေ, စိတ်ကူးစိတ်သန်းပဲဖြစ်စေ ခံစားမှုလေးတွေက လာတယ်၊ ကိုယ်ကြိုက်ရင် ကိုယ့်စိတ်လေးနဲ့ အဆင်ပြေရင် သုခဝေဒနာ, အဆင်မပြေရင် ဒုက္ခဝေဒနာ။ ထူးခြားမှုမရှိရင် အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ၊ ဒီဝေဒနာတွေရဲ့ သဘောလေးတွေကို ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တွေ့ပြီ။

ဝေဒနာ ၅–မျိုး

နောက် အဲဒီဝေဒနာလေးတွေကို ထပ်ပြီးတော့ ခွဲလိုက်သေးတယ်၊ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာတော့ ဣန္ဒြိယဘေဒလို့ ခေါ်တယ်၊ ဣန္ဒြိယဆိုတာနဲ့ပက်သက်ပြီး ခွဲတဲ့အခါကျတော့ ၅–မျိုးခွဲတယ်၊ အဲဒီ ၅–မျိုးခွဲတာဟာ အဓိကကတော့ ကာယိက, စေတသိက ၂–ခု ခွဲတာ၊ သုခကို ကာယိကသုခ, စေတသိကသုခ၊ ဒုက္ခကို ကာယိယဒုက္ခ, စေတသိကဒုက္ခ၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာ စဖြစ်တာ

နဲ့ နာမ်ခန္ဓာမှာ စဖြစ်တာဆိုတဲ့ဟာ ၂-ခုစီခွဲလိုက်ပြီး၊ အဒုက္ခ မသုခကျတော့ မခွဲတော့ဘူး၊ သူ့ကိုတော့ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့နာမည် ပေးလိုက်တယ်၊ သုခနဲ့ပတ်သက်ပြီး ခွဲလိုက်တဲ့အခါ သုခနဲ့ သောမနဿကို ၂-ခုရတယ်၊ ဒုက္ခကို ခွဲလိုက်တဲ့ အခါ ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿ၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကိုတော့ ဥပေက္ခာလို့ သုံးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ဣန္ဒြေ ၂၂-ပါး ဟောကြားတဲ့ အခါမှာ အဲဒီ နာမည်လေးတွေနဲ့ ဟောလို့ ဣန္ဒြိယဘေဒလို့ ပြောတာ။

အဲဒီမှာ သုခနဲ့ သောမနဿ၊ သုခဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ် အနေနဲ့ နေလို့ထိုင်လို့ သက်တောင့်သက်သာရှိတာ၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကျတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ရုပ်ခန္ဓာကြီးက သက်တောင့်သက် သာ မရှိဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာက သက်တောင့်သက်သာ မရှိရင် စိတ်ပါ သက်တောင့်သက်သာ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီလိုဖြစ်တတ်တယ်၊ သော- မနဿဆိုတာကျတော့ ရုပ်ခန္ဓာ သက်တောင့်သက်သာ ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ၊ စိတ်က ကျေနပ်ပြီးပျော်နေတာ ဝမ်းသာ နေတာ အဲဒါသောမနဿ၊ စိတ်က ပျော်လို့ရှိရင် ရုပ်မှာလည်း သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်သွားတာပဲ၊ အဲဒီတော့ အဲဒီ ၂-ခုဟာ ဘယ်လိုထူးခြားသလဲဆိုတာ မှတ်ရမယ်၊ (နိုင်ငံခြားသားတွေ ကျတော့ ဒီသဘာဝတရားကို သူတို့က လက်တွေ့ကျကျ ပြောနိုင်မှ လက်ခံ ကြတယ်။)

အခုသုခဝေဒနာနဲ့ သောမနဿဝေဒနာ ဘယ်လိုထူးလဲ၊ ၂-ခုစလုံးဟာ စိတ်နဲ့တော့ တွဲတာချည်းပဲ၊ သုခဝေဒနာကို ကာယိကသုခ- ရုပ်ကာယပေါ်မှာ စပြီး ဖြစ်တဲ့ဝေဒနာ၊ သော မနဿကျတော့ စိတ်မှာ စဖြစ်တဲ့ စေတသိကသုခ ဝေဒနာလို့ ဒီလိုခွဲတယ်၊ သို့သော် ကာယိကသုခကလည်း စိတ်မပါလို့ မရဘူး ဆိုတော့ ဒီလို ပြောရမယ် –သုခ ဆိုတာ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်မှာ စတင်ပြီး စိတ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်တာ၊ ဆိုပါစို့ – အင်မတန် ပူအိုက်တဲ့ အချိန်လေးမှာ အရိပ်ကောင်းတဲ့ သစ်ပင်လေးအောက် ဝင်နေလိုက်ရင် လေလေးတဖြူးဖြူး တိုက်လာရင်၊ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လောက်

သက်သာသွားလဲနော်၊ အဲဒီ ခန္ဓာကိုယ် သက်သာသွားတာနဲ့အမျှ စိတ်ကလေးက ပျော်မသွားဘူးလား၊ ပျော်သွားတယ်၊ အဲဒါမျိုးကို body origin mind effect လို့ပြောရတယ်၊ စလာတာ body က စလာတာ, ရုပ်ကာယရဲ့ သက်တောင့် သက်သာ ရှိမှုကြောင့် စိတ်ကပါ သက်သာလာတာ၊ အဲဒါကို သုခဝေဒနာလို့ ခေါ်တယ်။

သောမနဿဝေဒနာကျတော့ အဲဒီလို မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ဘယ်လိုပဲနေနေ သူ့အတွေးလေးနဲ့ သူ ကျေနပ်နေတာ၊ တချို့ တစ်ယောက်တည်း ပြုံးနေကြတာတွေ အများကြီးရှိတယ်၊ တချို့အလုပ်သမားတွေ ဆင်းဆင်းရဲရဲ ပင်ပင် ပန်းပန်းကြီး ထမ်းနေရပေမဲ့ လေလေး တချွန်ချွန် သီချင်းလေး တအေးအေးနဲ့ နေနိုင်တာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ စိတ်ပျော်လို့ နေလို့ရတာပေါ့၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ အဲဒီတော့ စိတ်ပျော်လို့ရှိရင် ရုပ်ဟာ မထိခိုက်ဘူးပေါ့၊ သောမနဿဝေဒနာဆိုတာ mind origin body effect ပဲ၊ စိတ်က စတာ, စိတ်က ဝမ်းသာတော့ ရုပ်ကလည်း နေထိုင် ကောင်းသွားတာ–ဒီသဘော၊ ဆိုပါစို့– လူက ချွေးတွေသံတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်နေတာ၊ ထိပေါက်သတဲ့ သတင်းကောင်းလေး ကြားရင် ပျော်မသွားဘူးလား၊ ရုပ်အနေနဲ့ကတော့ သက်သာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် သတင်းကောင်း ကြားတာနဲ့ ပျော်သွားတယ်၊ ပျော်သွားတာနဲ့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်ပန်းမှုတွေ အကုန် မေ့မသွားဘူးလား၊ (မေ့သွားပါတယ်ဘုရား)၊ အဲဒါကိုပြောတာ mind origin body effect လို့။

ဒါကို နားလည်လို့ရှိရင် ဒုက္ခနဲ့ ဒေါမနဿလည်း ဒီတိုင်းပဲ– ဒုက္ခဆိုတာ စတင်ဖြစ်တာက ကိုယ်ကာယမှာ စ,ဖြစ်တယ်၊ ဥပမာ – ခါးအောင့်တယ်, ခါးနာတယ် နေမကောင်းဘူး၊ တစ်ကိုယ်လုံး ကိုက်ခဲနေတယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်တာနော်၊ ရုပ်ကာယကြီးမှာ ဖြစ်တာ၊ ခေါင်းကိုက်ရင် စိတ်ညစ်တာ မလာဘူးလား၊ ခေါင်းကိုက်တာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ညစ်တယ်၊ မပျော်ဘူး၊ ဟုတ်ရဲ့လား၊ သွားနာတယ် နာနေတာကြောင့် စိတ်ညစ်

တယ်၊ ဒီလိုမျိုးတွေကို ကာယိယဒုက္ခလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ body origin mind effect ကာယမှာ အခြေပြုလာပြီးတော့ နာမ်ကို အကျိုးသက်ရောက်သွားတာ၊ အဲဒီကာယိယဒုက္ခဆိုတာ ဘုရားတောင်မှ မလွတ်ဘူးတဲ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးရှိရင် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာ ဆိုတာရှိတယ်၊ သို့သော် သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေနဲ့ ဘာထူးတုန်းဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားကျတော့ ကာယိကဒုက္ခ ရှိပါစေ၊ ထိုကာယိယဒုက္ခကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ စိတ်ညစ်တာ မလာတော့ဘူး၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ စိတ်ညစ်တာက လာကို လာတယ်၊ ဒီလို ကွာသွားတယ်ပေါ့၊ တရားထူးတရားမြတ် ရသွားရင် စိတ်ညစ်တာဆိုတာ နောက်က မလာတော့ဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်က နာတာကျင်တာကိုက်တာခဲတာဆိုတဲ့ ဒုက္ခဝေဒနာကတော့ ဖြစ်မှာပဲ။

ဒေါမနဿဆိုတာကတော့ ကြည့် - ခန္ဓာကိုယ်ကတော့ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် စားပြီး ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေနေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ဝမ်းနည်းစရာသတင်းတစ်ခု ကြားလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းနည်းမှု ဖြစ်မသွားဘူးလား၊ mind origin ဝမ်းနည်းတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း လူကလည်း မလန်းတော့ဘူး၊ လဲကျသွားတယ်၊ mind origin body effect ရုပ်ထိအောင် ထိခိုက်သွားတယ်ပေါ့၊ လာတာက စိတ်က လာတာ၊ ဒါ ဒေါမနဿ။

အဲဒီလို ဘုန်းကြီးတို့တတွေရဲ့ဘဝမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ရဲ့ခံစားချက်အမျိုးမျိုးတွေနဲ့ နေထိုင်နေကြတယ်၊ အမှတ်တမဲ့နေကြမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒီခံစားချက်တွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကောင်းတာတွေ တွေ့လိုက်ရင် တဏှာဖြစ်လိုက်, မကောင်းတာတွေ တွေ့လိုက်ရင် ဒေါသဖြစ်လိုက်၊ ဒီ ၂-ခုနဲ့ သွားမနေဘူးလား၊ လောဘတွေကလည်း ကြီးသည်ထက် ကြီးလာတယ်၊ နောက်တစ်ခါဖြစ်ရင် အရှိန်ဆိုတာ ရလာမှာနော်၊ လောဘဟာ ပထမတစ်ကြိမ် သိပ်မပြင်းထန်သေးဘူး၊ ဒုတိယ အကြိမ်ကျ ပြင်းထန်လာတယ်၊ တတိယ

အကြိမ်ကျ ပိုပြင်းထန် လာတယ်၊ ပိုပိုပြီးတော့ သန်မာလာတယ် ခိုင်မာလာတယ်၊ ဒေါသကလည်း စ,ဖြစ်တဲ့အချိန်တုန်းက သိပ်မဖြစ်သေးဘူး၊ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပိုခိုင်မာလာတယ်၊ ဖြစ်ပါများလေလေ သူက နောက်ထပ်အချိန်မရွေး ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် experience လေး ရလာတယ်၊

အာရုံမှာ လောဘဖြစ်ပြီဆိုလို့ရှိရင် စိတ်ထဲမှာ လောဘ ကိန်းသွားတယ်၊ သုခဝေဒနာနဲ့တွေ့ပြီလို့ ဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လူတွေမှာ လောဘ ဖြစ်လာတယ်၊ 'ကာမရာဂါနုသယော အနုသေတိ' အာရုံနဲ့ ဆုံလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ထဲမှာ ကာမရာဂ ကိန်းသွားတယ်၊ ကိန်းတယ်ဆိုတာ နောက်ထပ်အာရုံ အကြောင်းတစ်ခု ဆုံလိုက်တာနဲ့ ဒါလေး ထပ်လာတော့မယ် ဆိုတာ သေချာသွားပြီ၊ အနုသယဆိုတာ အဲဒါကိုပြောတာ ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ စာပေကျမ်းဂန်မှာ 'အနုရူပံ ကာရဏံ လဘိတွာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ' လို့ ဆိုတယ်။ အဓိပ္ပာယ်၂-မျိုး ယူလို့ရတယ်၊ 'အနုရူပံ ကာရဏံ လဘိတွာ'-သင့်လျော်သော အကြောင်းကို ရရှိပြီးဖြစ်လို့ 'ဥပ္ပဇ္ဇတိ'- ဖြစ်နေတာ ဖြစ်သွားတာ၊ ဒီအာရုံလေး ပေါ်မှာ တဏှာ ဖြစ်သွားတာ။

နောက်တစ်နည်းပြောမယ်ဆိုရင် သင့်လျော်တဲ့အကြောင်း ရမယ်ဆိုရင် ဖြစ်လာမှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ အနုသယကို အနာဂတ် ကိလေသာလို့ ပြောတာ၊ ဒီလိုအတွေ့အကြုံလေး နောက်ထပ်ရရင် ဒီစိတ်မျိုးပေါ်မှာပဲ၊ ဒါပြောတာနော်၊ နှစ်သက်စရာအာရုံလေးတွေ တစ်ခါမြင်ထားလို့ လောဘဖြစ်ရင် နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုးတွေ့ရင် ဘာ ဖြစ်မတုန်း၊ လောဘပဲဖြစ်မယ်။

မနှစ်သက်စရာအာရုံတွေ့လို့ ဒေါသတစ်ခါဖြစ်ရင် နောက် တစ်ခါလာရင်လည်း ဒေါသပဲ ဖြစ်မှာပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ 'ဒုက္ခာယ ဝေဒနာယ ပဋိဃာနုသယော အနုသေတိ' တဲ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ပဋိဃာနုသယ ကိန်းတယ်တဲ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာနဲ့စပ်ပြီး ရင် ပဋိဃာနုသယ လိုက်လာပြီ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု, စိတ်ဆင်းရဲမှု

လာလိုက်တာနဲ့ ပဋိဃာနုသယလို့ဆိုတဲ့ ဒေါသလေးက လာပြီ ပေါ့, အခြေအနေတွေ ပေးလာပြီ။

ခုနတုန်းက 'သုခါယ ဝေဒနာယ ကာမရာဂါနုသယော အနုသေတိ' - သုခဝေဒနာနဲ့ ကြုံလာပြီ ဆိုလို့ရှိရင် ကာမရာဂ လာပြီ တဏှာလာပြီ၊ ဒီလို အနေအထားလေးတွေက ရှောင်လွှဲလို့ မတတ်နိုင်လောက်အောင် ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါတွေကို သတိမထား ဘူး, ဝေဒနာရဲ့သဘာဝကို မစဉ်းစားနိုင်ဘူး, သတိကပ်ပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့ မဆုံးဖြတ်နိုင်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒါတွေပဲ ထပ်တလဲလဲလာ နေမှာပဲ၊ လာနေရင် တဏှာတွေကလည်း အားသန်လာလိမ့်မယ်၊ ပဋိဃဆိုတဲ့ ဒေါသတွေလည်း အားသန်သည်ထက် သန်လာလိမ့်မယ်၊ အဲဒီတော့ သံသရာက လွတ်ဖို့ဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါမလား၊ မဖြစ် နိုင်ဘူး။

ကြည့်လေ - ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်မှာလည်း 'ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ'လို့ ဟောတယ်၊ 'ဝေဒနာပစ္စယာ ဒေါသော' လို့တော့ မဟောဘူး၊ အဲဒီလို မဟောတာ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သတ္တဝါ တွေမှာ လောဘက အဖြစ်များတာကိုး၊ ဒေါသမဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကြီးမှာတော့ ဘာပြောတုန်းဆိုရင် 'ဒုက္ခီ သုခံ ပတ္ထယတိ'တဲ့၊ ဒုက္ခရောက်တဲ့ လူက ဘာလိုချင်တာလဲ? ချမ်းသာကို လိုချင်တာ၊ 'သုခီ ဘိယျောပိ ဣစ္ဆတိ' ချမ်းသာတဲ့လူက ဘာလိုချင်တာတုန်း? ပိုပြီးတော့ ချမ်းသာတာကို လိုချင်တာ ဆိုတော့ ဆင်းရဲတဲ့ သူက လည်း ချမ်းသာပဲ၊ ချမ်းသာပြီးသားသူကလည်း ချမ်းသာပဲ ဆိုတော့ ဘာတွေပဲ လာနေတာတုန်း တဏှာတွေပဲ လာနေ တယ်လို့ ပြောတာ–ယေဘုယျစကား၊ အနိဋ္ဌာရုံနဲ့ တွေ့ရင် ပထမ တော့ ဒေါသလာမှာပေါ့၊ လာပြီးတဲ့အခါ နောက်ထပ် ဘာလာ တုန်းဆိုရင် အရင်တုန်းက တွေ့ကြုံခဲ့တဲ့ ဒီလိုချင်စရာအာရုံကို မမျှော်ပေဘူးလား၊ မကောင်းတာတွေ့လို့ရှိရင် ဒါကိုမျက်နှာလွှဲပြီး ကောင်းတဲ့ဘက်ကို မျက်နှာမူချင်တာပဲလေ၊ အကောင်းနဲ့ပဲ အစား

ထိုးချင်တာ၊ အဲဒီတော့ 'ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ' ပဲ လာမှာပေါ့၊ ဒီသဘောကို ပြောတာနော်၊ မရှုမှတ်ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့ တတွေရဲ့ သန္တာန်မှာ ဝေဒနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒါမျိုးတွေပဲ ဖြစ်နေမယ်တဲ့။

ဒါဖြင့် အဒုက္ခမသုခ ဆိုတာကျတော့ မသိဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ သိဖို့ အင်မတန် ခက်တယ်၊ ဒီ ကြားညှပ်နေတဲ့ ခံစားချက် unknown feeling ဒါမှမဟုတ် indifferent feeling ထူးခြားမှု မရှိတဲ့ ခံစားချက်လေး၊ အဲဒီခံစားချက်ကို မသိရင် အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ 'အဒုက္ခမသုခါယ ဝေဒနာယ အဝိဇ္ဇာနုသယော အနုသေတိ' တဲ့၊ မသိတော့လည်း လွတ်လား ဆိုတော့ မလွတ်ဘူး၊ ဘာဖြစ်သလဲ? အဝိဇ္ဇာဖြစ်တယ် - မသိတာကျတော့ အမှောင်ကလာပြီးတော့ အဝိဇ္ဇာနုသယကိန်းပြန်ရော၊ မသိလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် အဝိဇ္ဇာက လာပြီ၊ အဲဒီတော့ အဝိဇ္ဇာ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်သွားပြီးတော့ သိဖို့ မရှိတော့ဘူး၊ သူက မသိတာတွေက ထပ်ထပ်လာ အမှောင်က ပိုမှောင်ဖို့ပဲ ရှိတော့တယ် မဟုတ်လား၊ ဒါကြောင့်မို့ သိအောင် ကြိုးစားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ကဲ ဝေဒနာ ၃-ပါး၊ ဝေဒနာ ၅-ပါး အဲဒါ လူတွေ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ နေရတဲ့ ခံစားချက်တွေပဲ။

ရှုကွက်- ဝေဒနာ ၉-မျိုး

ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းနဲ့ ရှုမှတ်ရမှာကတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ 'သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာ နော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီတိ ပဇာနာတိ' ကိုယ် ခံစားနေတဲ့ ဝေဒနာက သုခဝေဒနာလို့ ဆိုလို့ရှိရင် ငါ သုခဝေဒနာ ခံစားနေတယ်လို့ သိရမယ်တဲ့၊ ဒါသတိကပ်လို့ သိတဲ့ အသိနော်၊ သတိ မထားလို့ ရှိရင် ငါခံစားနေတယ်လို့ မသိဘူး၊ ငါပွဲကြည့်နေတယ်ပဲ သိချင် သိမယ်နော်၊ ငါဘာတွေးနေသလဲ သိချင်သိမယ်၊ ဝေဒနာကို

အာရုံစိုက်မိပါ့မလား၊ ကိုယ်ကျေနပ်နေတဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာပဲ စိတ်က တည်နေမှာပဲ၊ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာဘက်ကို ဦးလှည့်လိုက်ရင် သတိလေးနဲ့လှည့်ကြည့်ပြီးတော့ 'သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ တိ ပဇာနာတိ'တဲ့၊ အဲဒီမှာ သိတာက ပညာရဲ့ အလုပ်ပဲ၊ အဲဒီခံစားနေမှု ဆိုတာကို သတိထားတာက သတိရဲ့ အလုပ်ပဲ၊ ခံစားမှုကို သတိမထားရင် သိမှုဆိုတာ လာပါ့မလား ?မလာဘူး၊

မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဝေဒနာကို ၉–မျိုး ခွဲထားတယ်၊ ၉–မျိုးဆိုတာက ခုပြောတဲ့ ဒုက္ခ, သုခ, အဒုက္ခမသုခ၊ အဲဒီ ၃–မျိုးကို မူတည်ပြီးတော့ ၉–မျိုး ခွဲလိုက်တာ၊ ၉–မျိုးက သုခကို သာမိသ, နိရာမိသ၊ သာမိသ–ဆိုတာ ကာမဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်တာ၊ နိရာမိသ–ဆိုတာ ကာမဂုဏ်နဲ့ မပတ်သက်ဘူး၊ ဝေဒနာဆိုတာ မျိုးစုံလာတယ်လေ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုလည်းပဲ သာမိသ, နိရာမိသ၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကိုလည်း သာမိသ, နိရာမိသပဲ၊ သာမိသနဲ့ခွဲလိုက်မှာက ၃–မျိုး၊ နိရာမိသနဲ့ ခွဲတာက ၃–မျိုး၊ သာမိသ,နိရာမိသနဲ့ မတွဲဘဲထားတာက ၃–မျိုး ဆိုတော့ ၉–မျိုး၊ အဲဒါ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဝေဒနာကို ၉–မျိုး ခွဲပြီးတော့ ရှုမှတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်။

သာမန်အားဖြင့် ကာမဂုဏ်အာရုံနဲ့ပတ်သက်မှုတွေကို မစဉ်းစားဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာတဲ့ သုခဝေဒနာသည် ဘာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်တာလဲ ? မစဉ်းစားဘူး၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ သည် ဘာနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်တာလဲ ?မစဉ်းစားဘူး၊ ဝေဒနာ သက်သက်ကို ရှုတဲ့နည်းက ပထမ ၃–မျိုး။

အဲဒါကို ထပ်ပြီး စိတ်ထဲမှာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပျော်တာ မရှိနိုင်ဘူးလား၊ ကာမဂုဏ်နဲ့မဟုတ်ဘဲ တရားနဲ့ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပျော်တာရော မရှိနိုင်ဘူးလား၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ သုခဝေဒနာလေးဟာ ကာမဂုဏ်နဲ့ပတ်သက်တာ ဆိုလို့ရှိရင် သာမိသသုခံ, ကာမဂုဏ်နဲ့မပတ်သက်ဘူး ကာမတွေနဲ့

ဝေးကွာတဲ့ အကျင့်တစ်ခုနဲ့ ပတ်သက်တာဆိုရင် နိရာမိသတဲ့၊ သာမိသနဲ့ မဆိုင်ဘူး၊ ဒုက္ခဖြစ်တာလည်း ထို့အတူပဲ ဒီ ကာမအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်လာပြီး ဒုက္ခဖြစ်တယ်ဆိုရင် သာမိသ ဒုက္ခ၊ ဓမ္မနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ဒုက္ခဝေဒနာခံစားမှုဆိုရင် နိရာမိသ- ဒုက္ခ၊ အဒုက္ခမသုခကလည်း ထို့အတူပဲ၊ ဒီလို ခွဲတယ်ပေါ့။

ဘယ်လိုအမျိုးအစားပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့်သန္တာန်မှာသုခဝေဒနာ ဖြစ်ရင် သုခဝေဒနာ ဖြစ်နေတယ်လို့ သိအောင်လုပ်ပါတဲ့၊ ဒုက္ခ ဝေဒနာဖြစ်နေရင် ဒုက္ခဝေဒနာမှန်း သိအောင်လုပ်ပါတဲ့၊ အခု ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်လေးတွေကို ကြည့်ခိုင်းတာနော်၊ မနေ့က ဟာကို တွေးခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ နောက်လာမယ့်ဟာကို တွေး ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။

အခုဖြစ်ပြီး အခုသိတာကို ဆိုလိုတာ၊ အခုဖြစ်နေတာကို နောက်စိတ်နဲ့ သိတာ၊ ခဏပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့တော့ မသိနိုင်ဘူး၊ စိတ် ၂ ခု ပြိုင်တူဖြစ်လို့မရဘူး၊ စိတ်ဆိုတာ တစ်စိတ်ပဲရှိတယ်၊ ရှေ့စိတ်ကိုသာ နောက်စိတ်က သိလို့ရတယ်၊ ဒီ စိတ်ကို ဒီစိတ် နဲ့ပဲ သိလို့မရဘူး ဆိုတာကို ဥပမာ ပေးထားတယ်- လက်ညှိုး ထိပ်ကိုထောင်ပြီး လက်ညှိုးထိပ်ကို အဲဒီလက်ညှိုးနဲ့ ပြန်ထိလို့ မရဘူး၊ အဲဒီလိုပဲ ဒီစိတ်နဲ့ ဒီစိတ်ကို ပြန်သိလို့ မရဘူး၊ တခြား စိတ်က သိတယ်။

ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်ဆဲဖြစ်တဲ့- သုခဝေဒနာဖြစ်နေပြီဆိုရင် သုခဝေဒနာလေးကို ခံစားနေရပါလား၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်နေပြီ ဆိုတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားနေရပါလားလို့ သိအောင် ကြိုးစားလိုက်ပါတဲ့၊ အဒုက္ခမသုခ - သုခလည်းမဟုတ် ဒုက္ခ လည်းမဟုတ် စပ်ကြားခံစားမှု ရှိနေလို့ရှိရင်လည်း မထင်ရှားတဲ့ ခံစားမှုကို ငါ ခံစားနေရပါလားလို့ သိလိုက်ပါလို့ ပြောတာ။

ပြုသူမရှိ ခံစားသူမရှိ

အဲဒီလို သိတဲ့အခါမှာ ခံစားတာ ဘယ်သူလဲဆိုတဲ့ - ဒီမေးခွန်းက အဖြေထွက်နေဖို့လိုတယ်၊ ခံစားတာက ပုဂ္ဂိုလ်လား သတ္တဝါလား ဘယ်သူလဲ၊ အရပ်စကားနဲ့ပြောရင်တော့ ငါခံစားတယ်လို့ ပြောတာပေါ့၊ 'ငါ'ဆိုတာက ဝေဒနာကိုပဲ 'ငါ' ဆိုပြီး ရည်ညွှန်းတာပါ၊ ဝေဒနာက ခံစားတာပါ၊ ဝေဒနာက လွဲပြီး ခံစားသူ မရှိပါဘူး၊ အဲဒါကို မြင်ဖို့ လိုတယ်၊ 'ဝေဒနာဖြစ်တာ'ကိုပဲ 'ဝေဒနာခံစားတယ်' လို့ ပြောတာပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်က အင်မတန်မှ သိမ်မွေ့တယ်၊ ဒါကြောင့် သတိကြီးကြီး အသိဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ရှုနိုင်မှ တရားရဲ့သဘောက ထင်ရှားပေါ်လာနိုင်တယ်၊ သို့သော် 'သန္ဒိဋ္ဌိကော' ဆိုတဲ့အတိုင်း လူတိုင်းလူတိုင်း ကိုယ်တိုင်သိနိုင်တဲ့ တရားတွေချည်းပဲ၊ သာမန်နဲ့တော့ မသိဘူးပေါ့၊ လေ့ကျင့်ရမယ်၊ ဘယ်သူ ခံစားတာလဲဆိုရင် ဝေဒနာ ခံစားတာ၊ ဘယ်သူ့ရဲ့ ဝေဒနာလဲဆိုရင် သဘာဝတရားသက်သက်ပဲ၊ ဘယ်သူရယ်လို့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါရှိတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒနာသည် ပင်လျှင် ခံစားတာ၊ ဘာကြောင့်ခံစားတာလဲဆိုရင် အာရုံနဲ့ ဝတ္ထုဆုံလို့ ခံစားတာ- ဒါပဲ၊ အဲဒီသဘာဝလေးကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မြင်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာနုပဿနာကို ဟောတာတဲ့။

ဘယ်အရာဖြစ်ဖြစ် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ဆိုထားတဲ့အတိုင်း 'ကမ္မဿ ကာရကော နတ္ထိ' –အလုပ်တစ်ခုဖြစ်ပေါ်လာတယ်ဆိုရင် အဲဒီအလုပ်ကိုလုပ်တဲ့သူ ရှိလားဆိုရင် လုပ်တဲ့သူမရှိဘူး၊ 'ကမ္မဿ'– ခံစားခြင်းဆိုတဲ့အမှုကို 'ကာရကော'– ပြုတတ်တဲ့သတ္တဝါ ဆိုတာ မရှိဘူး၊ ခံစားခြင်းကို ဘယ်သူလုပ်တာလဲလို့မေးရင် လုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါဆိုတာ မရှိဘူး။

'ဝိပါကဿ စ ဝေဒကော' တဲ့၊ ကံတရားကို လုပ်တဲ့သူ မရှိသလို ထိုကံတရားရဲ့အကျိုးကို ခံစားတဲ့လူကော ရှိလားလို့ ဆိုရင် မရှိပါဘူးတဲ့၊ ကံကိုလုပ်တဲ့သူ ကံအကျိုးကိုခံစား ရတဲ့သူ ဘယ်သူလဲဆိုရင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မရှိဘူးတဲ့။ သဘာဝတရား

သက်သက်တွေ ဖြစ်နေတာတဲ့၊ အကြောင်းတရား ပေါ်လာတာကိုပဲ ပြုလုပ်တယ်လို့ပြောတာ၊ အကျိုးတရားပေါ်တာကိုပဲ ခံစားတယ်လို့ ပြောတာ၊ ဆိုလိုတာက– အကြောင်းတရားနဲ့ အကျိုးတရားပဲ ရှိတယ်၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးဖြစ်တာပဲရှိတယ်၊ တကယ့်ကို သဘာဝတရား သက်သက်မျှသာ ဖြစ်တယ်၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါနဲ့ မဆက်စပ်ပဲနဲ့ သဘာဝတရားသက်သက်သာ ဖြစ်လာတာ ဖြစ်တယ်၊ 'ဧဝေတံ သမ္မာဒဿနံ' ဒါမှ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေရဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အယူ မှန်ကန်တဲ့ အမြင်၊ သမ္မာဒဿနလို့ ခေါ်တယ်၊ မှန်ကန်တဲ့အမြင် ဖြစ်စေတယ်တဲ့နော်၊ အခုကြည့် – ဘယ်သူခံစားတာလဲဆိုရင် ဝေဒနာ ခံစားတာ၊ ဝေဒနာ ခံစားတယ်ဆိုတာ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်တည်မှုပဲ၊ ဒီသဘာဝတရားလေး ပေါ်လာတာ အကြောင်းမဲ့ မဟုတ်ဘူး၊ ဝတ္ထု အာရုံဆုံလို့ ပေါ်လာတာ၊ ဒီလို အမြင်လေးတွေကို မြင်ဖို့ရာအတွက် ဝေဒနာနုပဿနာဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာပါတဲ့။

ဝေဒနာဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတယ်၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဝေဒနာဟာ ဘယ်ကိုဆောင်သွားတုန်းဆို တဏှာကို ဆောင်သွားတယ်၊ တဏှာဘက် ရောက်သွားလို့ရှိရင် တဏှာက ဘာထုတ်လုပ်တာတုန်းလို့ မေးရင် တဏှာသည် 'ဒုက္ခ သမုဒယော' ဆိုတဲ့ အတိုင်း ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတာ၊ ဒါကြောင့် ဒီဒုက္ခကို အဆုံးသတ်ချင်ပြီဆိုရင် ဒီတဏှာ မလာမှ ဖြစ်တော့မှာပေါ့၊ တဏှာလာနေရင် ဒုက္ခတွေ လာနေဦးမှာပဲ၊ ဒါကြောင့် ဝေဒနာရဲ့သဘာဝလေးကို သိအောင် မြတ်စွာဘုရားက ခံစားနေတဲ့အချိန်တိုင်းမှာ ဒါ သုခဝေဒနာ ခံစားတယ် ဒုက္ခဝေဒနာခံစားတယ်ဆိုတာ သိအောင် လုပ်ခိုင်းတာပါ။

ဆိုလိုတာက..သုခဝေဒနာဖြစ်နေရင် သုခဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့ သိပါတဲ့၊ ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်နေရင်လည်း ဒုက္ခဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့ သိပါတဲ့၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာဖြစ်နေရင်လည်း အဒုက္ခမသုခဝေဒနာဖြစ်တယ်လို့ သိပါတဲ့။

အဲဒီလို သိပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်ဆင့် တက်ရမှာက 'အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ' 'ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ' တဲ့၊ မြတ်စွာဘုရားက အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓနဲ့ ခွဲတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ မနေ့တုန်းက ကာယာနုပဿနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓကို တစ်မျိုးပြောခဲ့တယ်၊ ဒါ သက်သက် ထင်မြင်ချက် ပေးတာနော်၊ စာလာ ပေလာ မဟုတ်ဘူး၊ မှတ်ချင်မှ မှတ်နော်၊ စာစကားပေစကားနဲ့ညီတာက အဓိက ကျတယ်။

အခု ဒီနေရာမှာ အဇ္ဈတ္တ၊ ဗဟိဒ္ဓဆိုတာ ကြည့် - ဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်သူ့ဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်.. ကိုယ့်ဝေဒနာလည်း ဒါပဲ မဟုတ်လား၊ သူများသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာရော–ဒါပဲ၊ ဝေဒနာဆိုတာ အတူတူပဲ၊ အဲဒီလို ဘယ်သူ့သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဝေဒနာပဲဆိုတဲ့ အမြင်ကို မြင်တတ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒါကို ဟောတာ။

ဟောပြီးရင် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တက်လာတဲ့အခါကျ– 'သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ' ဝေဒနာဟာ သူ့ဟာသူဖြစ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာကြောင့် ဖြစ်တာ၊ ဒါကအဋ္ဌကထာရဲ့အလို။

နောက်ဖြစ်နိုင်တာက 'သမုဒယဓမ္မ' ဆိုတာ ဝေဒနာဟာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့သဘောရှိတယ်၊ ဆိုလိုတာက– ဝေဒနာရဲ့ဖြစ်မှုကို မြင်တယ်ပေါ့၊ ဒါ ဝိပဿနာ – ဖြစ်တာကိုလည်း မြင်တယ်၊ 'ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' ဝေဒနာပျက်သွားတာကိုလည်း မြင်တယ်၊ ပျက်တဲ့သဘောရှိတာကိုလည်း မြင်တယ်၊ 'သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ' အဖြစ်အပျက် နှစ်မျိုးလုံးသဘောရှိတယ် ဆိုတာကိုလည်း ရှုမြင်သုံးသပ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

ဒါက ဉာဏ်စဉ် တက်လာတာ – သမာဓိစွမ်းအားတွေ ကောင်းပြီး ဉာဏ်ထက်လာပြီဆိုရင် ဒါမြင်လာမှာပဲ၊ အရာဝတ္ထု တစ်ခုကို သေချာစစ်ဆေးတဲ့အခါမှာ ဆိုပါတော့– ပန်းကန်လေး တစ်လုံးကို သာမန်ကြည့်လိုက်ရင် ဒါပန်းကန်တစ်လုံးပဲလို့, သေ

ချာစစ်ပြီး အထက်အောက် လှန်လှောကြည့်ရင် ဘယ်မှာ အပဲ့လေးရှိတယ်, ဘယ်မှာအရွဲ့လေးရှိတယ် စသည်ဖြင့် သိနိုင်တယ်၊ ဘယ်နေရာက အအက်ရှိတယ်, ဘယ်နေရာကအစင်းကြောင်းရှိတယ်ဆိုတာ အသေးစိတ် သိနိုင်တယ်၊ အသေးစိတ် ကြည့်လိုက်တဲ့အခါကျတော့ အကုန်မြင်လာတယ်၊ အခုလည်း အသေးစိတ်ကြည့်တဲ့အခါ မြင်လာတဲ့သဘောလေးပဲ၊ ဝေဒနာဖြစ်သွားတာကိုလည်း မြင်လိုက်တယ် ပျက်သွားတာလည်း မြင်လိုက်တယ်၊ ဖြစ်တာပျက်တာနှစ်ခုစလုံး မြင်တယ်။

အဲလို မြင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်ရဲ့သတိတရားဟာ ဘယ်ပေါ်မှာပဲ ရပ်တည်နေတုန်းဆိုတော့ ဝေဒနာရှိတယ်ဆိုတာလေးပေါ်မှာပဲ ရပ်တည်နေတယ်၊ ဝေဒနာကနေ သတိက ခွါမသွားဘူး၊ အဲဒီခွါမသွားတာဟာ သူက တွယ်တာ,တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဝေဒနာရဲ့သဘောတွေကို သိရှိနေဖို့အတွက် ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့နဲ့ အမြဲတမ်းသတိထားနေဖို့၊ ထပ်ဆင့်ပြီးတော့ သတိလာနေဖို့၊ သတိထားဖို့ရာအတွက် ဝေဒနာရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်သားနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

ဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ 'အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ' တဏှာဆိုတဲ့အတွေးလည်း မလာတော့ဘူး၊ မှားယွင်းတဲ့အမြင်တွေလည်း မလာတော့ဘူး၊ လုံးဝ တဏှာဒိဋ္ဌိက လွတ်သွားတယ်၊ 'န စ လောကေ ကိဉ္စိ ဥပါဒိယတိ' ဝေဒနာနုပဿနာ ရှုလိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဝေဒနာပေါ်မှာ အခုလို ရှုရင်းနဲ့ နောက်ဆုံးလောကကြီးတစ်ခုလုံးပေါ်မှာ သို့မဟုတ် ဝေဒနာဆိုတဲ့ လောကအပေါ်မှာ စွဲလမ်းတယ်ဆိုတဲ့ အရာ တစ်ခုမှမရှိဘူး၊ ဥပါဒါန်တွေလုံးဝကျွတ်လွတ်သွားတယ်၊ စွဲလမ်းနေတဲ့ အတွေးတွေ, တွယ်တာမှုတွေ, မှားယွင်းမှုတွေ အားလုံး ကျွတ်လွတ်သွားတာပဲ၊ ဥပါဒါန်တွေ မရှိတော့ဘူးဆိုရင် အစွဲအကင်းပြတ် အငြိမ်းဓာတ်ဆိုတာ မတွေ့နိုင်ဘူးလား၊ ဥပါဒါန် မရှိတော့ဘူးဆိုရင် ဒါ 'အနုပါဒါဝိမောက္ခ' လို့ ခေါ်တာပဲ၊ အနုပါဒါ–ဆိုတာ ဘာကိုမှ မစွဲတော့ဘူး၊

ဘာမှမစွဲဘဲနဲ့ ဝိမောက္ခ – ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ လွတ်သွားပြီတဲ့၊ တဏှာဆိုတဲ့ အတွယ်အတာတွေက လွတ်သွားတယ်၊ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်က လွတ်သွားတယ်။

အဲဒီ လွတ်သွားတဲ့စိတ်ဟာ အင်မတန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ စိတ်ပဲ၊ အဲလို လွတ်သွားအောင် ဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်လေးကို လေ့ကျင့်ပါလို့ ဘုရားက ပြောတာ၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားမှာ ဝေဒနာပေါ် သတိကပ်ပြီးတော့ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်လာအောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်းကို ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒီဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ပတ်သတ်ပြီး 'သစ္စကသုတ္တန်'မှာလည်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီမှာ ဝေဒနာဆိုတာ တစ်ခုပြီးမှ တစ်ခုဖြစ်လို့ ရတယ်၊ သုခဖြစ်နေချိန်မှာ ဒုက္ခမဖြစ်ဘူး၊ ဒုက္ခဖြစ်နေချိန်မှာ သုခမဖြစ်ဘူး၊ သုခချည်း ဖြစ်နေရတာလည်း မရှိဘူး၊ ဒုက္ခချည်း ဖြစ်နေရတာလည်း မရှိဘူး၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတွေကြောင့် ဖြစ်ရတာဖြစ်သောကြောင့် သူတို့ဟာ 'သင်္ခတ' တဲ့, 'သပစ္စယ' တဲ့.. အကြောင်းတရားတွေက ဖန်တီးထားတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်၊ ဝေဒနာဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေက လုပ်ထားတဲ့အရာပဲ ဖြစ်တယ်၊ 'ပဋိစ္စသမုပ္ပန္န'.. ဆိုင်ရာအကြောင်းကို မှီပြီးတော့ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အရာသာ ဖြစ်တယ်၊ ဆိုင်ရာအကြောင်းကိုမှီပြီး ဖြစ်တဲ့အရာမှန်သမျှ 'ခယဓမ္မ'.. ကုန်သွားတဲ့သဘော,'ဝယဓမ္မ'..ပျက်သွားတဲ့သဘောတွေ ရှိတယ်၊ ဘယ်အရာမှ မမြဲဘူးဆိုတဲ့သဘောကို အားလုံးမြင်ရင် ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တက်ပြီးတော့ အတွယ်အတာအားလုံး ကင်းပြတ်ကာ စိတ်လေးဟာ လွတ်မြောက်သွားနိုင်ပါတယ်။

အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဝေဒနာကို ၉–မျိုး ခွဲခြားသော်လည်း ဝေဒနာနုပဿနာကို ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း တစ်ခုအနေနဲ့ပဲ ယူပြီး ဟောတာဖြစ်ပါတယ်၊

တရားချစ်ခင်သူတော်စင်ပရိသတ်တို့သည် နေ့စဉ်နဲ့အမျှ မိမိတို့စိတ်ထဲမှာ အတွေ့အကြုံရှိနေတဲ့ သုခဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဒုက္ခဝေဒနာပဲဖြစ်ဖြစ် မြင်သိခက်ခဲတဲ့ အဒုက္ခမသုခ ဝေဒနာပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီဝေဒနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သတိကြီးစွာ ထားပြီး ဉာဏ်ရည် ဉာဏ်သွေး ထက်မြက်အောင် လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူတဲ့အတိုင်း နောက်ဆုံးဟာ 'အနုပါဒါ ဝိမောက္ခ' အတွယ်အတာ ကင်းပြတ်တဲ့ လွတ်မြောက်မှုကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်မှာဖြစ်လို့ ယုံကြည်ပြီးတော့ ကျင့်ကြံ အားထုတ် နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။



စိတ္တာနုပဿနာ

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃ ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁ ခုနှစ်၊ သီတင်းကျွတ်လဆန်း ၁၃–ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ မုန့်လုပ်ဆောင်းကုန်းတောင်ရပ်ကွက်၊ဓမ္မယျ သုခလမ်း၊ ဓမ္မမဏ္ဍပ်အတွင်းဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မ သဘင်အခမ်းအနားဝယ် နှစ်ဖက်သောမိဘများအား အမျှုထား၍ ဦးသန်းဌေး+ ဒေါ်သန်းသန်းဌေး တို့၏ မြေးများဖြစ်ကြသော– ယွန်းဝတီဦး၊ ဖူးပြည့်စုံဦးတို့၏ မွေးနေ့ကာလ အမတဒါန ဓမ္မဒါန အဖြစ် ဟောကြားအပ်သော မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ် တရားတော်။

ကာယာနုပဿနာ ဝေဒနာနုပဿနာ အနုပဿနာနှစ်ခု အကြောင်းကို ရှင်းလင်းဟောကြားပြီးနောက် ယခု စိတ္တာနုပဿနာ ကို ဟောပါမယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့သန္တာန်မှာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးတို့ကို သိရှိနေတဲ့စိတ်ဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပြီးနေတယ်၊ ဘဝတစ်ခုအစပြုတဲ့ ပဋိသန္ဓေ စိတ်ကလေးက, စလို့ ဘဝသံသရာမှာ စဉ်ဆက်မပြတ်အောင် စိတ်အစဉ်တွေဟာ အာရုံနဲ့ ဝတ္ထုကို အမှီပြုပြီး ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ် နေကြတယ်၊ မိမိသန္တာန်မှာ ဒီလောက်ဖြစ်နေသော်လည်းပဲ ထိုစိတ်တွေရဲ့ အခြေ အနေကို သိရှိနားလည်ဖို့ သတိထားမိဖို့ဆိုတာ လေ့ကျင့်ယူမှ ရမယ့်အချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်အကြောင်း ပြောတော့ပြောနေကြတာပဲ။ ဒီနေ့ စိတ် မကြည်ဘူး, စိတ်ကြည်တယ်, စိတ်တိုတယ်, စိတ်ဆိုးတယ် စသည်ဖြင့် စိတ်အကြောင်းကို ပြောဆိုနေကြသော်လည်း ထိုစိတ် ကလေးရဲ့သဘာဝအခြေအနေအရပ်ရပ်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်မှု မရှိကြဘူး၊ စိတ်ကလေးရဲ့ အခြေအနေကို ဆင်ခြင်သုံးနိုင်မှု

မရှိရင် တို့ရဲ့သန္တာန်မှာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အစဉ်ထာဝရ ရှိနေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးလေးတွေ ဝင်လာတတ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေ အစဉ်ထာဝရရှေ့လျှားနေတယ်။ မြစ်ရေတွေ တသွင်သွင်စီးနေတဲ့ ဒီမြစ်ကြီးတွေဟာ နှစ်ပေါင်း တော်တော်ကြာကတည်းက စတင်စီးဆင်းလာတာ ဒီကနေ့လည်း စီးဆင်းတုန်းပဲ အစဉ်ထာဝရ ရှိနေတယ်လို့ ထင်ကြတယ်, မနေ့ကလည်း ဒီမြစ်ရေရှိတာပဲ၊ ဒီနေ့လည်း ဒီမြစ်ရေ ရှိတာပဲ၊ မနက်ဖြန်လည်း ရှိနေဦးမှာပဲလို့ အစဉ်မပြတ် စီးဆင်းနေတဲ့ရေတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ အစဉ်ထာဝရ ခိုင်မြဲ နေတယ်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေ ပေါက်လာတယ်၊ နိစ္စထာဝရ ဆိုတဲ့အတွေး ပေါက်လာတယ်၊ အဲဒီလိုပဲ ဖြစ်လာပြီးတဲ့နောက် မပျက်ဘဲနဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ် ဒီစိတ်ကလေး တစ်ခုထဲဖြစ်နေတာ ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ သတိမကပ်လို့ရှိရင် သိနိုင်ဖို့မလွယ်ပါဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မသိနိုင်သလဲဆိုရင် စိတ်ရဲ့ဖြစ်မှုဟာ အလွန်လျင်မြန်တယ်။ အလွန်လျင်မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ပျက်ပြီး အလွန်လျင်မြန်တဲ့ နှုန်းနဲ့ ထပ်ဖြစ်နေတယ်။

မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က 'လဟုပရိဝတ္တံ ခေါ စိတ္တံ' - စိတ်ဆိုတာ တကယ့်ကို အလျင်အမြန်ကြီးပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတာတဲ့၊အဲဒီပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်နေတာ ဘယ်လောက်ထိအောင်မြန်သလဲဆိုရင် 'ဥပမာပိ န သုကရာ' ဥပမာနဲ့နှိုင်းယှဉ်ပြီးပြောဖို့တောင် မလွယ်ဘူးတဲ့၊ သိပ်မြန်လွန်း အားကြီးတယ်ပေါ့၊ စိတ်ရဲ့ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်မှုဟာ အလွန်မြန်သည့်အတွက်ကြောင့် သာမန်သတိကလေးနဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့ အခြေအနေမှန်ကို သိဖို့ဆိုတာ အလွန်ခဲယဉ်းတယ်၊ စိတ်ကို စိတ်နဲ့ကြံတွေးပြီးတော့ သိကြရမှာ ဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကိုယ်ကြံတွေးပြီးတော့ သိကြရတဲ့ စိတ်တွေ၊ ဖြစ်နေဆဲစိတ်ကို အဲဒီစိတ်နဲ့ ပြန်ပြီးတော့ သိနိုင်တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ရှေ့ကဖြစ်သွားတဲ့စိတ်ကို

နောက်က လိုက်ပြီးတော့ သိတဲ့စိတ်၊ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က သိတယ်ဆိုတာမျိုးသာ ဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒီစိတ်ကလေးကို ဒီစိတ်ကလေးနဲ့ ပြန်သိတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

မနေ့ကပြောခဲ့တဲ့ဥပမာလို လက်ညှိုးလေးကို ထောင်လိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီလက်ညှိုးလေးရဲ့ ထိပ်ကလေးကို ဒီထောင်ထားတဲ့ လက်ညှိုးလေးနဲ့ပဲ ပြန်ထိလို့မရသလိုပဲ၊ ဒီစိတ်ကလေးကို ဒီစိတ်ကလေးနဲ့ ပြန်သိဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့ ရှေ့က ဖြစ်သွားတဲ့စိတ်ကို နောက်ကလိုက်ပြီးတော့ သိအောင် စိတ္တာနုပဿနာ လုပ်ရမယ်တဲ့၊ ရှေ့ကဖြစ်သွားတဲ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က လိုက်ပြီး မသိဘူး၊ အမှတ်တမဲ့ နေမယ်ဆိုရင် မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာနိုင်တယ်၊ မှားယွင်းတဲ့ အတွေးတွေ ဝင်လာလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုတွေရော မုန်းတီးမှုတွေရော နောက်က ဆက်လိုက်လာမှာ။

မှန်မှန်ကန်ကန်သိမှု မရှိတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် Problem တွေ နောက်ကလိုက်လာမှာ။ ဒါကသဘာဝပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တစ်ခုမှာဟောထားတာရှိတယ်၊ ဓမ္မဗဟုသုတမရှိတဲ့ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ စိတ်ကလေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြဲတယ်လို့ ယူဆနေကြတယ်၊ ထာဝရရှိနေတယ်လို့ယူဆနေကြတယ်၊ အဲဒီလိုယူဆမယ်ဆိုရင် ရုပ်ခန္ဓာကြီးကို ထာဝရမြဲတယ်လို့ ယူဆတာက တော်သေးတယ်၊ (တော်သေးတယ်ဆိုတာ ယူဆရမယ်လို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊) ဘာဖြစ်လို့ ရုပ်ခန္ဓာကြီးကမြဲတယ်လို့ ယူဆတာ တော်တုန်းလို့ဆိုတော့ ... ဘုန်းကြီးတို့တွေ မွေးဖွားလာပြီးတဲ့နောက် ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်၊ ၁၆ နှစ်၊ အနှစ် ၂၀၊ အနှစ် ၃၀၊ အနှစ် ၄၀၊ အနှစ် ၅၀၊ အနှစ် ၆၀၊ အနှစ် ၇၀, ၈၀ ထိအောင် မိမိတို့ ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးက ရှိနေတာကိုး၊ ရှိနေတော့ ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး က မြဲနေတာပဲ၊ နှစ် ၆၀, ၇၀, ၈၀ ထိအောင် မြဲနေတာပဲလို့ ဒီလို သာမန်အနေထားဖြင့်တွေးရင် တော်သေးတယ်တဲ့။

စိတ်ကလေးကို မြဲတယ်လို့တွေးတာက လုံးဝမသင့်တော် ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့မသင့်တော်တာတုန်းဆိုရင် စိတ်ဟာ အလွန်လျင် မြန်တဲ့နှုန်းနဲ့ ဖြစ်ပျက်နေလို့ပါပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဥပမာလေး တစ်ခုပေးထားတယ်။ စိတ်ဟာ မျောက်တစ်ကောင်နဲ့ အလား တူတယ်တဲ့၊ မျောက်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ အငြိမ်မနေဘူး၊ ဒီ သစ်ကိုင်းလေး ဆွဲကိုင်လိုက်၊ ဒီတစ်ကိုင်းလွှတ်ပြီး နောက်သစ်ကိုင်း တစ်ခု ဆွဲကိုင်လိုက်၊ သစ်ကိုင်းတစ်ခုက သစ်ကိုင်းတစ်ခု၊ သစ်ပင်တစ်ပင်ကနေ တစ်ပင်ကူးပြီးတော့ လှုပ်ရှား သွားလာ နေတာတဲ့၊ စိတ်ကလေးဟာလည်း အဲဒီလိုပဲတဲ့၊ ဒီအာရုံကနေ နောက်အာရုံတစ်ခု၊ နောက်အာရုံတစ်ခုကနေ နောက်အာရုံတစ်ခု၊ အာရုံတစ်ခုကနေ အာရုံတစ်ခုကို အမြဲတမ်း ပြောင်းလဲပြီးတော့ နေတာဖြစ်လို့၊ ဒီစိတ်ကလေးဟာ ပိုပြီးတော့ မမြဲဘူးဆိုတာကို ထင်ရှားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ်ပါဠိတော် သုတ္တန် တစ်ခု ဟောထားတာ ရှိတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ စိတ္တာနုပဿနာကိုဟောတယ်ဆိုတာ မြဲနေ တယ်ဆိုတဲ့ နိစ္စအတွေးတွေ, မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆအတွေးတွေ အထင်တွေအမြင်တွေကို ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာအတွက် စိတ်ကလေးရဲ့ သဘာဝကိုသိဖို့, စိတ်ကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်တဲ့ နည်းစနစ်ကို ပေးတဲ့အနေအားဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာကိုဟောတာ။

ကဲ ... စိတ္တာနုပဿနာဆိုတော့ စိတ်ရဲ့သဘာဝလေးကို အရင်ကြည့်၊ စာပေမှာ စိတ်လို့သုံးလိုက်လို့ရှိရင် တစ်ခါတစ်ရံ စေတသိက်တွေပါတယ်၊ ဒီနေရာမှာက စိတ်လို့ပြောလိုက်လို့ရှိရင် စေတသိက်တွေကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ အာရုံကိုသိတဲ့ သဘာဝ တရားလေးကိုသာ ဦးတည်ပြီး ပြောတာ။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ စိတ်လို့ဆိုလိုက်ရင် လူတွေရဲ့အသိစိတ် ရော၊ ခံစားချက်တွေရော၊ တော်တော်များများမှာ ပါဝင်တယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ စိတ်လို့ ပြောလိုက်တာဟာ သမာဓိကိုရည် ညွှန်းတာလည်း ရှိတယ်၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ကိုးကားထားတဲ့ 'သီလေ

ပတိဋ္ဌာယ နရော သပညော၊ စိတ္တံ ပညဉ္စ ဘာဝယံ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ စိတ်နဲ့ပညာကို တိုးပွားစေရမယ်လို့ ဆိုထားတဲ့ 'စိတ္တ'ဆိုတာ စိတ်ကို ဦးတည်ပြီးတော့ သမာဓိကို ပြောတာ၊ အဲဒါကျတော့ သမာဓိလို့ ယူရတယ်။

'စိတ္တေန နီယတိ လောကော'စသည်ဖြင့် ပြောတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ရော‌စေတသိက်ရော အားလုံးနှစ်ခုလုံးဆိုင်တဲ့ အရာမျိုးတွေပေါ့၊ စိတ်ကို ပဓာနထားပြောလိုက်လို့ရှိရင် နောက်က စိတ်နဲ့ယှဉ်တဲ့စေတသိက်တွေလည်း ပါလာတယ်။

အခု စိတ္တာနုပဿနာကျတော့ အဲဒီသဘောမျိုးမဟုတ်ဘဲနဲ့ 'အာရမ္မဏဝိဇာနနလက္ခဏာ' မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံ, နားက ကြားတဲ့ အာရုံ, နှာခေါင်းက ရှူရှိုက်လိုက်ရတဲ့ အာရုံ, လျှာက လျက်လိုက်ရတဲ့အာရုံ, ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့အာရုံ, စိတ်ထဲက ကြံတွေးရတဲ့အာရုံ၊ အဲဒီအာရုံတွေကို သိတဲ့လက္ခဏာရှိတဲ့ သဘာဝတရားကို ပြောတာ။

စိတ်ဆိုတာ အာရုံကိုသိတဲ့သဘောလေး၊ သိတဲ့သဘောလို့ဆိုတာ အာရုံကို ရယူပေးတဲ့သဘောလေး၊ အဲဒီထဲမှာ ခံစားမှုဆိုတာမပါဘူး, ကြံတွေးမှုဆိုတာမပါဘူး, စေ့ဆော်မှုဆိုတာတွေမပါဘူး၊ အာရုံကို ရယူပေးမှု သက်သက်ကလေးကို စိတ်လို့ခေါ်တယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ အဲဒါကို စာပေကျမ်းဂန်က 'အာရမ္မဏဝိဇာနနလက္ခဏံ စိတ္တံ' တဲ့၊ စိတ်ကို သိချင်ရင် သူ့ရဲ့ Characteristic လို့ခေါ်တဲ့ လက္ခဏာ ရှုထောင့်က ကြည့်ရတယ်၊ သဘာဝတရားတိုင်းမှာ သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ရှိတယ်၊ ကိုယ်ပိုင် အမှတ်လက္ခဏာလေးတွေ ရှိတယ်။

လူတွေမှာလည်းပဲ အားလုံးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အမှတ်လက္ခဏာ ရှိသလို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်စီမှာ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာလေးတွေ ရှိကြတယ်၊ လူဆိုတာ ပုခုံး နှစ်ဖက်ပေါ်မှာ ခေါင်းပေါက်တယ်၊ လက်နှစ်ဖက် ရှိတယ်၊ ခြေနှစ်ဖက် ရှိတယ်၊ မတ်ရပ်

သွားတယ်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကြည့်လိုက်ရင် အော်-လူဆိုတာ ယောက်ျားယူ ပြောမယ်ဆိုရင် အဲဒီလိုပဲ။

သို့သော် အဲဒီလူတွေထဲမှာ တစ်ဦးစီတစ်ဦးစီမှာ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလေးတွေလည်း ရှိကြတာပဲ၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလေးတွေက ဘာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီလို ပုခုံးနှစ်ဖက်ကြား ခေါင်းပေါက်ပြီး ခြေနှစ်ဖက်လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ဒီလိုပုံပန်းသဏ္ဌာန်ဆောင်တဲ့အပြင် တချို့က အသားဖြူတယ်၊ တချို့ကအသားမည်းတယ်၊ တချို့က အရပ်ထွားတယ်၊ တချို့က အရပ်ပုတယ်၊ တချို့က အမာရွတ်ပါတယ်၊တချို့ကအမာရွတ်မပါဘူး စသည်ဖြင့်ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားလေးတွေ မရှိဘူးလား(ရှိတယ်)၊ ဒီလူကတော့ မျက်ခုံးမွှေး ထူတယ်၊ ဒီလူကတော့ မျက်ခုံးမွှေးပါးတယ်၊ ဒီလူက နှုတ်ခမ်းမွှေးပါတယ်၊ ဟိုလူက နှုတ်ခမ်းမွှေး မပါဘူးစသည်ဖြင့်၊ ဒီလူက နှားရွက်ကားတယ်၊ ဟိုလူကနားရွက်သေးတယ်၊နှာခေါင်းချွန်တယ်၊ နှာခေါင်းပုတယ် စသည်ဖြင့် သီးသန့် အခြေအနေလေးတွေ မရှိဘူးလား၊ အဲဒါလေးတွေဟာ ကိုယ်ပိုင် အမှတ်အသားလေးတွေလို့ ခေါ်တယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အမှတ်အသားလက္ခဏာဆိုတာ နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ထားရမယ်၊ သဘာဝတရားတိုင်းကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် လက္ခဏာသည် နှစ်ခု ရှိတယ်၊ တစ်မျိုးက သဘာဝလက္ခဏာ၊ နောက်တစ်မျိုးက သာမညလက္ခဏာ။

သဘာဝလက္ခဏာဆိုတာ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသားလေးတွေကိုခေါ်တာ၊ အများနဲ့ မဆက်ဆံဘူး၊ ကိုယ်နဲ့သာ သက်ဆိုင်တဲ့အမှတ်အသားလေးတွေ၊ ဒါလေးတွေကို သဘာဝလက္ခဏာလို့ခေါ်တယ်၊ အဲဒါကို Individual Characteristic လို့ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်ကြတယ်။

အများဆိုင်လက္ခဏာကိုတော့ သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်၊ သာမညဆိုတာ Universal (သို့) General Characteristic ဆိုပါစို့- ဖဿဆိုတဲ့ သဘာဝတရားမှာ အာရုံနဲ့စိတ်ကို တွေ့ဆုံ

ပေးခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ ဝေဒနာက အာရုံ၏အရသာကိုခံစားခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ သညာက အာရုံကို မှတ်သားပေးခြင်းလက္ခဏာ ရှိတယ်၊ ဒါကိုယ်ပိုင် အမှတ်အသားလေးတွေ၊ အဲဒီ ဖဿ ဝေဒနာ သညာ စတဲ့ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ မမြဲတဲ့သဘော၊ ဆင်းရဲတဲ့သဘော၊ အစိုးမပိုင်တဲ့ အနတ္တသဘောရော မရှိဘူးလား၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ဆိုတဲ့ ဒီသဘောတွေကျတော့ သာမညလက္ခဏာလို့ ခေါ်တယ်။

ဝိပဿနာ ရှုပြီဆိုလို့ရှိရင် ဘယ်ကစရတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝလက္ခဏာက စရတယ်၊ Individual လက္ခဏာကို သေချာမိအောင် သတိကပ်ရတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာလေးတွေကို မသိဘဲနဲ့ ဖြစ်တယ်ပျက်တယ် သွားလုပ်လို့ မရသေးဘူးတဲ့၊ အတွေးအဖြစ် အတွေးအပျက် ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်၊ မမြဲတဲ့သဘော သွားစဉ်းစားရင် အတွေးထဲမှာပေါ်တဲ့ မမြဲတာပဲဖြစ်မယ်၊ 'သစ္ဆိကဋ္ဌပရမတ္ထ' လို့ခေါ်တဲ့ တကယ့်ကို ကိုယ်တိုင်သိတဲ့ ပရမတ္ထအနှစ်လက္ခဏာထိအောင် မဆိုက်ထိနိုင်ဘူး၊ အဲဒါဆို ဝိပဿနာဉာဏ်မဖြစ်သေးဘူးလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

မှန်ကန်တဲ့အတွေးက ဝိပဿနာကို ကျေးဇူးပြုပေမယ့်လို့ တကယ့် ဝိပဿနာအစစ်ဆိုလို့ရှိရင် တကယ်ဖြစ်နေတာကို တကယ်မြင်တဲ့ဟာမှ ဝိပဿနာအစစ်လို့ ပြောရမှာ ပေါ့၊ ဒါကိုပဲ ပရမတ်မြင်တယ်လို့ ပြောတာပေါ့နော်၊ 'သစ္ဆိကဋ္ဌ' တဲ့ တကယ်မှန်ကန်တဲ့သဘော၊ 'ပရမတ္ထ' တဲ့ လုံးဝပြောင်းလဲမှု မရှိတဲ့ တကယ့်အစစ်အမှန်သဘော၊ အဲဒီ သဘောကို မြင်ဖို့ရာ မြင်ရတဲ့ အနေအထားထိအောင် ရှိရမယ်၊ တွေးကြည့်တဲ့အတွေးဟာ အမှန်မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ထဲက ပုံဖော်ထားတာသာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

စိတ်က ပုံဖော်ထားတာတွေဟာ ကိုယ်ပုံဖော်ချင်သလို ဖော်လို့ရတာပဲ၊ ဒါက အမှန်တရားဘယ်ဟုတ်မလဲ၊ စိတ်ကူးနဲ့ ပုံဖော်ထားတာတွေက အမှန်တရားမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ တစ်ခါတစ်ရံ ပန်းချီတွေဟာ စိတ်ကူးနဲ့ပုံဖော်ကြတာ မဟုတ်လား၊ ဓါတ်ပုံရိုက်ယူ

တဲ့အခါကျတော့ စိတ်ကူးနဲ့ပုံဖော်တာ ဟုတ်ရဲ့လား၊ မဟုတ်ဘူး၊ အရှိကို ရိုက်ယူတဲ့ဟာမျိုးပဲ။

ပရမတ်ဆိုတာ တကယ့်အရှိ, တကယ့်အသိနဲ့ သိတဲ့ဟာမျိုးမှ ပရမတ္ထ၊ အဲဒီတော့ တွေးပြီးတော့ကြည့်တာမျိုးကတော့ မှန်ကန်တဲ့ အတွေးဆိုရင် အထောက်အကူပြုပါတယ်၊ မပြုဘူးပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မှန်ကန်တဲ့အတွေးနဲ့ တွေးလို့ရှိရင် အထောက်အကူဖြစ်တယ်၊ သို့သော် အဲဒီအတွေးတင် ဆိုလို့ရှိရင် အသိဉာဏ်မဟုတ်သေးဘူးပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာရှုပြီ ဆိုလို့ရှိရင် နံပါတ်တစ်ဘာက စရတုန်း၊ သဘာဝတရားကို ရှုတော့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်ကို မြင်အောင်ကြည့်မယ်၊ နာမ်ကို မြင်အောင်ကြည့်မယ်၊ သို့မဟုတ် ဖဿကို မြင်အောင်ကြည့်မယ်၊ ဝေဒနာကို မြင်အောင်ကြည့်မယ်၊ ဖဿ, ဝေဒနာဆိုတာ ဘယ်ပုံစံနဲ့ ကြည့်ရမှာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် Individual Characteristic လို့ ဆိုတဲ့ သဘာဝလက္ခဏာရှုထောင့်က ကြည့်ရမယ်။

ဖဿကို ကြည့်လိုက်တာနဲ့ ဘာသွားတွေ့တုန်းဆို စိတ်နဲ့အာရုံနဲ့ တွေ့ပေးတဲ့သဘောပါလား၊ စိတ်နဲ့အာရုံ တွေ့အောင်ဆက်သွယ်ပေးတဲ့သဘောပါလား ဆိုတာလေးကို သွားပေါ်တယ်၊ ဒါက ဘာကို သိတာတုန်းလို့ဆို ဖဿကို သိတယ်၊ ဖဿကိုသိတာ ဘယ်ရှုထောင့်က သိတာတုန်းဆို ဖဿရဲ့ Characteristic လက္ခဏာ ရှုထောင့်က သိတာတဲ့၊ လူတစ်ယောက်ကို မှတ်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ မဟုတ်လား၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းက အရပ်ထွားထွားလို့ မှတ်ထားရင် အရပ်ပုပု လာလို့ရှိရင် ဒါ ငါ့သူငယ်ချင်းမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သိတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်လေ မှတ်ထားတာတွေကလွဲသွားတတ်သေးတယ်၊ ပထမတွေ့တုန်းက အင်္ကျီအနီရောင်ဝတ်လာတယ်၊ နောက်တစ်ခါတွေ့တဲ့အခါ အဖြူရောင်ဆိုတော့ မျက်စိနဲ့နဲ့ လည်သွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို ကိုယ်မှတ်တာက အနီရောင်နဲ့ သွား မှတ်တာကိုး။

သဘာဝလက္ခဏာတွေမှာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊ သဘာဝ တရားတွေကို သိချင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ထိုသဘာဝတရားတွေရဲ့ သွင်ပြင် လက္ခဏာကနေ မှတ်တာတဲ့၊ ဖဿကို တွေ့တယ်ဆိုရင် အာရုံနဲ့ စိတ် contact လုပ်ပေးတယ် ဆက်သွယ်ပေးတယ် ဆိုတဲ့သဘော၊ စိတ်ဟာ အာရုံပေါ် ထိကပ်တယ်၊ ထိရောက်တယ် ဆိုတဲ့သဘော၊ ဝေဒနာကို သိရင် အာရုံ၏ အရသာကို ခံစားတယ် အတွေ့အကြုံ ရှိတယ် ဆိုတဲ့သဘော၊ သညာကို သိရင် အာရုံကို အမှတ်သား ဖြင့် သိတယ်ဆိုတဲ့သဘော၊ ဒါလေးတွေကို သွားတွေ့တယ်။

နာမ်ကိုတွေ့လို့ရှိရင်လည်း ခြုံငုံပြီးတော့ နာမ်ဆိုတာ အာရုံ ရှိတဲ့ဘက် ညွတ်ညွတ်သွားတဲ့ သဘော၊ ဘယ်တော့မဆို အာရုံဘက်ကို သူက ဦးလှည့်ဦးလှည့်ပြီးတော့ သွားတယ်၊ အဲဒါ နာမ်ရဲ့သဘော၊ အာရုံရှိတယ် ညွတ်တယ်လို့ဆိုတာ အာရုံရှိတဲ့ ဘက်ကို အမြဲတမ်း မျက်နှာလှည့်တာ။

ဒါကြောင့်ကိုယ့်စိတ်လေးကိုအာရုံပြုပြီးတော့ ကိုယ့်သန္တာန် မှာဖြစ်တဲ့ စိတ်, စေတသိက်လေးတွေကို အကဲခတ်ကြည့်နေလို့ ရှိရင် အာရုံရှိတဲ့ဘက်ကို သွားနေတာပဲ။ အာရုံကို ရှာနေတဲ့ ပုံစံ မျိုးပဲ၊ ကြည့်လေ တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ် ကိုယ့်အိမ်ထဲမှာ နေရင်း ဒေါက်ကနဲ တစ်နေရာကအသံ ကြားရရင် စိတ်ကလေးက အဲဒီ ရောက်သွားတယ်၊ စိတ်ကလေးက ဟိုအာရုံဘက်ရောက်လိုက်၊ ဒီအာရုံဘက်ရောက်လိုက် Television ကြည့်ရင်းပေမယ့် မနေ့က အကြောင်းအရာတွေ ပေါ်ချင်ပေါ်မယ်၊ ဟိုနှစ်က အကြောင်းအရာ တွေ ပေါ်ချင်ပေါ်လာမယ်၊ ဆင်ဆင်တူတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ကြည့်လို့ရှိရင် ထင်ယောင်မြင်ယောင်တွေ ဖြစ်လာပြန်တယ်၊ စိတ်လေးက အတိတ်ကိုလည်း ပြေးသွားတယ်၊ အနာဂတ်ကိုလည်း ပြေးသွား နေတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အဲဒီစိတ်ကလေးရဲ့သဘောကို မြတ်စွာဘုရား က သုတ္တန်ပါဠိတော်တွေထဲမှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဟောထားတာ၊ ဒူရင်္ဂမံ တဲ့၊ ဒူရဆိုတာ အဝေးကြီးကို ဂမ–သွားတာ၊ စိတ်ကလေးက

အဝေးကြီးကို အင်မတန် သွားတယ်၊ အဝေးကြီးကို ရောက်တယ်၊ အဝေးကြီးကို ရောက်တယ်ဆိုတာ - စိတ်ကလေးက ထွက်ပြီးတော့ စင်္ကာပူ သွားတယ်၊ မလေးရှားသွားတယ်၊ အမေရိကန် သွားတယ်လို့ ဒီလိုတော့ မအောက်မေ့နဲ့၊ ဒီလိုတော့ မဟုတ်ဘူး။

သို့သော် စိတ်ကလေးနဲ့ ကိုယ်ရောက်ဖူးတဲ့ နေရာတစ်ခုကို စိတ်က တစ်ခါတစ်ခါသွားပြီး သိတာမျိုး၊ အာရုံထဲမှာပေါ်တာမျိုးရော မရှိဘူးလား၊ ရန်ကုန်နေတဲ့လူကလည်း မန္တလေးရောက်ဖူးရင် မန္တလေးကိုသွားခဲ့တဲ့ အာရုံပေါ်လာတယ်၊ စင်္ကာပူဆိုရင်လည်း စင်္ကာပူ ပေါ်လာမယ်၊ အမေရိကန်ဆိုလည်း အမေရိကန်ပေါ်မယ်၊ ဂျပန်ဆိုလည်း ဂျပန်ကိုသွားရောက်မယ်နော်၊ စိတ်ကလေးဟာ ရောက်တယ်၊ ဝေးတဲ့နေရာရောက်တယ်၊ ဒီထက်သူ့အာရုံပြုနိုင်ရင် ဒီထက်ဝေးတဲ့နေရာတောင် ရောက်သေးတယ် သူက၊ ဝေးတဲ့နေရာက အာရုံကို ရယူနိုင်တာကိုပဲ အဝေးသွားတယ်လို့ ပြောတာပါ၊ တကယ်တော့ စိတ်ကလေးက ထွက်သွားတာမဟုတ်ဘူး။

သို့သော် လောကဝေါဟာရအားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဒူရင်္ဂမံ – အဝေးကြီးကိုသွားတယ်လို့ ဆိုတဲ့စကားကို အင်္ဂလိပ်လိုပြန်လို့ရှိရင် Mind travels far စိတ်က ခရီးဝေးသွားတယ်တဲ့၊ အဝေးကြီးကိုသွားတယ်၊ ဒီလိုပဲ ပြန်ကြတယ်၊ သို့သော် နားလည်ရမယ့် အဓိပ္ပါယ်က ဝေးလံတဲ့အာရုံကို ရယူတယ်လို့ ဒီလိုနားလည်ရမယ်။

နောက်တစ်ခုက 'ဧကစာရီ' စိတ်ကလေးဟာ နှစ်ခုတွဲ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူးဆိုတာ မှတ်ထားပါ၊ စိတ်ကလေးဟာ တစ်ခုပြီးမှသာ တစ်ခုဖြစ်လို့ရတယ်၊ နှစ်ခုတွဲ ဘယ်တော့မှ မဖြစ်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အသက်ရှင်နေတာ တစ်စိတ်ထဲနဲ့ အသက်ရှင်နေတာ၊ တစ်စိတ်ဆိုတာ အသက်ရှင်နေတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးကို ပြောတာ၊ ဥပမာ– ဘာနဲ့နားလည်ရမလဲ ဆိုလို့ရှိရင် High Way လမ်းမကြီးပေါ် ကားမောင်းနေတဲ့အခါမှာ လမ်းမကြီးနဲ့တာယာနဲ့ ထိတဲ့ နေရာလေးဟာ တစ်ထွာလက်လေးသစ်လောက်ပဲ ရှိတယ်၊

ဘီးကြီးတစ်ဘီးလုံးထိတာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ လမ်းမနဲ့ ထိနေတဲ့ အပိုင်းလေးဟာ အဲဒီလောက်ပဲ ရှိတယ်။

ထို့အတူပဲ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ နှစ်ပေါင်းဘယ်လောက်ပဲ နေနေ တစ်စိတ်ထဲနဲ့ပဲနေတာ၊ နှစ်စိတ်ပြိုင်နေနိုင်တယ်လို့မရှိဘူး၊ သို့သော် တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် တစ်စိတ်ပြီး တစ်စိတ် ဖြစ်နေလို့ နှစ်စိတ်လိုလို သုံးစိတ်လိုလို ဒီလိုထင်နေတာ၊ 'ဧကစိတ္တ သမာယုတာ' စိတ်တစ်ခုထဲနဲ့ပဲ နေကြတာ။

'အသရီရံ'– ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ မရှိဘူး၊ စိတ်ကို ရုပ်လုံးလို ပုံဖော်လို့ မရဘူး၊ 'အသရီရံ'– Body မရှိဘူး၊ 'ဂုဟာသယံ' – စိတ်ကလေးဟာ မဟာဘုတ်လေးပါး ဆိုတဲ့ သို့မဟုတ် ဟဒယဝတ္ထုရုပ် သို့မဟုတ် ဝတ္ထုရုပ်တွေလို့ ဆိုတဲ့ကိန်းအောင်းရာနေရာလေး ရှိတယ်၊ ဒီစကားမှာလည်းပဲ အရပ်အနေနဲ့ တင်စားပြီးပြောတာ, 'ဂုဟ+အာသယံ'–လိုဏ်ထဲမှာ ကိန်းနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ၊ စိတ်ကလေးဟာ တကယ်တော့ ရှိနေတာမဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ဝတ္ထု, အာရုံ တိုက်ဆိုင်မှ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်လို့ .. ဒီလိုနားလည်ရမယ်၊ သို့သော် အဲဒီနေရာက ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ရှိနေတယ်လို့ ဒီလိုပြောကြတာ၊ တကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး။

ဘယ်လိုလုပ်နားလည်ရမလဲဆိုလို့ရှိရင်..ကြည့်လေ စောင်းထဲမှာ အသံ ရှိနေလား–မရှိဘူးလား ဆိုရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ? စောင်းကြိုးထဲမှာလည်း အသံမရှိဘူး, စောင်းအိုးထဲမှာလည်း အသံမရှိဘူး၊ ရှိလို့ရှိရင် စောင်းကြီးကိုင်ထားပြီးတော့ ထူးမခြားနား သီချင်းတွေ ထွက်နေမှာပေါ့၊ လူကတီးမှ ဒီအသံထွက်တာ မဟုတ်လား၊ ဒီထက်ထင်ရှားတဲ့ ဉပမာနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင် မီးခြစ်ဘူးထဲမှာ မီးရှိသလားလို့မေးရင် ဘယ်လိုပြောမလဲ၊ မီးရှိရင် လောင်မှာပေါ့၊ အိတ်ထောင့်တွေထဲ ထည့်သွား မီးလောင် ခံရမှာပဲ၊ အဲဒီတော့ မီးမရှိဘူးဆိုတာ သေချာတယ်လေ၊ သို့သော်လည်း မီးဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်။

ထို့အတူပဲ ဝတ္ထုရုပ်တွေမှာ စိတ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အဲဒီဝတ္ထုရုပ်တွေဟာ အာရုံက လာထိခိုက်ရင် စိတ်ဖြစ်နိုင်တဲ့ အနေအထားရှိတယ်၊ ဒီလိုတော့ မှတ်ရမှာပေါ့နော်၊ အဲဒါကြောင့်မို့ 'ဂုဟာသယံ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို သုံးတာ၊ စိတ်ကလေးက ဖြစ်ပြီး ဒီထဲမှာ အောင်းနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ အိမ်ထဲမှာ လူရှိနေတယ်ဆိုတာက လူတကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်လား၊ စိတ်ကလေးက မဟာဘုတ်တည်းဟူသော လိုဏ်ဂူထဲမှာ ရှိနေတယ်လို့ ပြောတာကျတော့ တကယ်ရှိနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်နိုင်တဲ့အနေအထားရှိတာကို ပြောတာ၊ ဝတ္ထုအာရုံဆုံမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ စိတ်ရဲ့ သဘာဝတရားတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဒီလို ပုံဖော်ပြီးတော့ ဟောကြားတာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလိုအနေအထားရှိတဲ့စိတ်ကလေးကို သတိကပ်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်ပေးဖို့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ စိတ္တာနုပဿနာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ (သို့မဟုတ်) စိတ်ကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် အနီးကပ်ကြည့်ရှုခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ကို သင့်လျော်တဲ့ရှုထောင့်က ရှုမြင်ခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်နော်၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တော့ Contemplation of Consciousness , Contemplation ဆိုတာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာ၊ သတိစွမ်းအားတွေ, ဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ သဘာဝအနေအထားကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နေတာ၊ Contemplation of Consciousness စိတ်ကလေးရဲ့သဘာဝကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကြည့်ရှုခြင်းပဲ။

အနုပဿနာဆိုတဲ့ စကားလုံးရဲ့ အဓိက ဦးတည်ချက်ကတော့ ဉာဏ်ကို ပြောတာပဲ၊ အဲဒီဉာဏ်က မြင်အောင် ဉာဏ်က ကြည့်လို့ရအောင် အာရုံကို ယူပေးနိုင်တာက သတိပဲ၊ သတိက စိတ်ဆိုတဲ့ အာရုံလေးကို ဆုပ်ကိုင်ပြမှ အသိဉာဏ်က သူ့ရဲ့ သဘာဝကို သိနိုင်တာနော်၊ သတိနဲ့ဉာဏ် ပူးပေါင်းလုပ်တယ်၊ သို့သော် ဘာတွေပါသေးတုန်းဆို ဝီရိယလည်း ပါတာပဲ၊ သမ္မာ

သက်ပွဲဆိုတဲ့ ကြံတွေးမှုလည်း ပါတာပဲ၊ သမာဓိ ဆိုတာလည်း ပါတာပဲ၊ ဒါတွေမပါဘဲနဲ့ မဖြစ်ဘူး၊ ဒီစွမ်းအားတွေ အကုန်လုံး စုံမှ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။

ကဲ... ဒီစိတ်ကလေးဟာ ဘယ်သူ့စိတ်ကို ကြည့်ရမှာလဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ကအဓိကပဲ၊ ကိုယ့်စိတ်ကလေးတော့ ဖြစ်နေတာပဲ၊ မသိလိုက်တဲ့စိတ်တွေ မြောက်များစွာပဲ၊ မသိတာက များတယ် သိတာက နည်းနည်းပဲ၊ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်သိတာမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်သိတာက အာရုံကို သွားသိနေတာ စိတ်ကိုသိခဲတယ်၊ ကိုယ့် စိတ်ကို လေ့လာအကဲခတ်ကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်ကြည့်နေ တာက အာရုံတွေပဲ။

မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံကို သိတယ်၊ နားက ကြားတဲ့ အသံကို သိတယ်၊ အခုဒီကနေ့ လူအများပြောနေကြတာ လှတယ်, မလှဘူးဆိုတာ ဘာကိုပြောတာတုန်း၊ မျက်စိက မြင်တာကို ပြော နေတာ၊ အသံ သာယာတယ်, မသာယာဘူးဆိုတာ ဘာကိုပြော တာတုန်း၊ နားက ကြားတာကို ပြောနေတာ၊ ဒီအနံ့လေးက မွှေး တယ်,မမွှေးဘူးဆိုတာ ဘာကိုပြောနေတာတုန်း၊ နှာခေါင်းကရတဲ့ အနံ့ကို ပြောနေတာ၊ အပြင်ကဟာတွေချည်း ပြောနေတာပဲ၊ အာရုံ တွေအကြောင်း ပြောနေတာ။

ဒီဟင်းလေး အရသာရှိတယ်, အရသာမရှိဘူး၊ ဟော..ဇိဝှါ ပသာဒမှာ ပေါ်လာတဲ့ အရသာဆိုတဲ့အာရုံကို ပြောနေတာ၊ ပြင်ပ အာရုံအကြောင်း ပြောနေတာ၊ ဒီနေရာထိုင်ခင်းလေးကတော့ အိစက် ညက်ညောတယ်၊ ဒီနေရာလေးကတော့ မာတယ်လို့ ပြောတာ လဲပဲ အထိအတွေ့ကို ပြောနေကြတာပဲ၊ ဒီလေက ပူလိုက်တာ, ဟို လေကလေးက အေးလိုက်တာ အထိအတွေ့ကို ပြောတာ၊ ရာသီ ဥတုကြီးက ပူလိုက်တာ, ရာသီဥတုကြီးက အေးလိုက်တာ ဆိုတာ လည်း ဘာကိုပြောတာတုန်း၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗကို ပြောနေတာပဲ၊ စိတ်အ ကြောင်းကို ပြောတာဟုတ်ကဲ့လား ... မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ အဲဒီတော့ လူတွေဟာ စိတ်ကို မေ့ထားပြီးတော့ အာရုံတွေပေါ်မှာပဲ စကား

ပြောပြီးတော့ နေကြတယ်၊ ကိုယ့်စိတ်လေးကို ကိုယ်မေ့နေတယ်လို့ ဒီလိုပြောနိုင်တာပေါ့။

အဲဒီလိုမဖြစ်ရအောင် မြတ်စွာဘုရားက ဦးလှည့်ပေးလိုက်တာ စိတ္တာနုပဿနာတဲ့၊ စိတ်ကိုပြန်ပြီးတော့ သတိကပ်လိုက်စမ်းပါ၊ ကိုယ့်စိတ်လေးကို ကိုယ်ပြန်ပြီးတော့ သတိကပ်ပါ၊ ဒီနေရာမှာ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာ စိတ်နဲ့စေတသိက်ရောနေတာ တပည့်တော်တို့ စိတ်ကလေးချည်း ဘယ်လို ခွဲထုတ်ကြည့်ရမလဲလို့ စာသင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တွေးမိကောင်း တွေးမိလိမ့်မယ်၊ စိတ်ဆိုတာ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ သဘောလေးတစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်လို့ ဘယ်စိတ်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပေါ်လာတဲ့အာရုံကို သိတာချည်းပဲဆိုတော့ တစ်မျိုးတည်းပဲ ဖြစ်မနေဘူးလား၊ တစ်မျိုးတည်းပဲ ဖြစ်နေတယ်။

စိတ္တာနုပဿနာမှာ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကိုအခြေအနေနဲ့ယှဉ်တွဲမှုတွေကိုကြည့်ပြီး ၁၆–မျိုးခွဲပြထားတယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတဲ့ စိတ်ကို သတိကပ်ပြီးတော့ ရှုမှတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် ၁၆–မျိုးဖြစ်နိုင်တယ်၊ ဒါလူတိုင်းကို ၁၆–မျိုးဖြစ်တယ်လို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ အထွေထွေ ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိတာတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊ ဒီ ၁၆–မျိုး ခွဲထားတာက အဘိဓမ္မတ္ထသင်္ဂဟကျမ်းမှာ ခွဲထားတာတွေနဲ့ တချို့တူသော်လည်းပဲ တချို့ မတူဘူး၊ အခြား အဘိဓမ္မာ ကျမ်းတွေမှာလည်းပဲ ၁၆– မျိုးခွဲတာ ရှိတယ်ပေါ့။

ဘုန်းကြီးတို့ကြည့်ရမှာက စိတ်နဲ့စေတသိက် ရောနေတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ သိသာထင်ရှားတဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ သဘာဝလေးနဲ့ စိတ်ကို သတ်မှတ်ပြီး ပြောရမှာ၊ ဆိုပါစို့– နွားအကြောင်းကို ပြောချင်လို့ရှိရင် ဘယ်လိုပြောလဲ၊ နွားနီက ဘယ်နှစ်ကောင်၊ နွားနက်က ဘယ်နှစ်ကောင် အရောင်နဲ့ခွဲပြောတယ်မဟုတ်လား၊ နွားကတော့ နွားပဲလေ၊ သို့သော် အနီတို့၊ အနက်တို့၊ အကြားတို့နဲ့ ဒီလိုမပြောဘူးလား၊ စိတ်ကိုလည်းပဲ အဲဒီလိုပဲ ပြောရမှာပဲ၊ စိတ်ကတော့ စိတ်ပဲ။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို ခွဲခြားပြီးတော့ ရှုလို့ရအောင် 'သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ သရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ'.. ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ တွယ်တာမှု ရာဂတွေနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ စိတ်ကလေး ဆိုလို့ရှိရင် တွယ်တာမှုရှိတဲ့ စိတ်ကလေးလို့ သိပါတဲ့၊ တွယ်တာမှု ဆိုတာလေးနဲ့ စိတ်ကလေးကိုဖမ်းကြည့်တာ ဟုတ်ကဲ့လား၊ တွယ်တာမှုကိုရှုတာ မဟုတ်ဘူး၊ တွယ်တာမှုကိုရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်တယ်။

ဒါပေမယ့် ယောဂီတွေအနေနဲ့ စဉ်းစားဖို့တော့ မကြိုးစားနဲ့ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားက ကာယာနုပဿနာ, ဝေဒနာနုပဿနာ, စိတ္တာနုပဿနာ, ဓမ္မာနုပဿနာလို့ အာရုံ ၄-မျိုးပေးထားတာမှာ ငါရှုနေတာ ကာယာနုပဿနာလား, ဝေဒနာနုပဿနာလား, စိတ္တာနုပဿနာလား, ဓမ္မာနုပဿနာလားလို့ တွေးမနေနဲ့၊ အဲဒီလိုတွေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် ကိုယ်ရှုနေတဲ့အာရုံကနေ လမ်းချော်သွားပြီလို့သာ မှတ်လိုက်တော့၊ အဲဒီလို စဉ်းစားစရာမလိုဘူးနော်၊ မြင်တဲ့အာရုံကို ရှုမိမှာပဲ တစ်ခါတစ်ရံ ဝေဒနာကို ရှုမိလိမ့်မယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ရုပ်ဆိုတဲ့ဓမ္မကို ရှုမိရင်ရှုမိမယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်ဆိုတာကိုလည်း ရှုမိရင် ရှုမိလိမ့်မယ်၊ တစ်ခါတစ်ခါ ခံစားမှုတွေ ရှုမိရင်လည်း ရှုမိလိမ့်မယ်။

ကာယ, စိတ္တ, ဝေဒနာ, ဓမ္မလို့ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ဝိပဿနာရဲ့အာရုံ ဖြစ်နိုင်ချေရှိတာလေးတွေကို မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အာရုံလေးတွေကို ၄-မျိုးပိုင်းပြီး ဟောထားတာဖြစ်တယ်၊ ငါ- စိတ်ချည်းပဲကြည့်မယ် ဝေဒနာကိုမကြည့်ဘူးလို့ ဒီလို လုပ်လို့လည်း မရဘူးနော်၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုနေပြီဆိုရင် စိတ်အာရုံ ပေါ်ချင်လည်း ပေါ်မယ်၊ ဝေဒနာပေါ်ချင်လည်း ပေါ်မယ်၊ ဘာပေါ်ပေါ် ပေါ်တာကို သိဖို့လိုတယ်၊ အဲလို ဆိုလိုတာ၊ ဆိုလိုတာက သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ ၄-မျိုးထဲမှာ ဘယ်အာရုံပဲ ဖြစ်ဖြစ်။

သို့သော် သမထကျင့်စဉ်ကို ပြောတဲ့အခါကျတော့ ထွက်လေဝင်လေ သပ်သပ်ရှုတာကျတော့ ကာယာနုပဿနာပဲ... အဲဒါ

ကာယပဲ ရှုတာပဲ၊ ဝေဒနာတို့ စိတ်တို့ ဓမ္မတို့ကျတော့ သူတို့က ရောလာတယ်, ရောနေတာ၊ အဲဒီ ရောနေတာကို သွားပြီးတော့ ခွဲခြားနေဘို့ မကြိုးစားနဲ့ပေါ့၊ ရှုလို့ မရဘူးလားဆိုတော့... အာရုံဆိုတာ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး လမ်းညွှန်သလိုပဲ ပေါ်ရာပေါ်ရာရှု ဆိုတာ ရှိတယ်လေ၊ အဲဒီ ပေါ်ရာပေါ်ရာရှု ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်က စကားကိုခြုံပြီးတော့ပြောတာ၊ ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုရမယ့် ရှုလို့ရတဲ့ သဘာဝတရားတွေ ရှိတယ်တဲ့– ရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေ၊ အဲဒီရုပ်တရား, နာမ်တရားတွေထဲက မိမိရဲ့သန္တာန်မှာ ပစ္စုပ္ပန်ခဏမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေကို ရှုရမှာလို့ ပြောတာ၊ မပေါ်တာတွေကို သွားတွေးရှုနေလို့ရှိရင် အတွေးပဲ ဖြစ်သွားမယ်၊ အဲဒီတော့ အတွေးထဲက ပုံရိပ်ဆိုတာ ပုံမှန်ဟုတ်ပါ့မလား၊ မဟုတ်နိုင်ဘူး၊ အတွေးထဲမှာပေါ်လာတာက ပုံရိပ်အမှန် မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေ ရှုနိုင်အောင် ကြိုးစားရမှာ၊ စစချင်းတော့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလေ့အကျင့် မရသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ ဖြစ်ခိုက်ကလေးတွေကို မိဖို့ဆိုတာ အင်မတန်မှ ခဲယဉ်းပါတယ်၊ သို့သော် ခဲယဉ်းတာ လုပ်လို့မရဘူးလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ခဲယဉ်းတယ်လို့ ပြောတာနော်၊ အလေ့အကျင့် ကောင်းလာတဲ့ အခါကျတော့ ဘယ်လောက်ပင် ခဲယဉ်းခဲယဉ်း လွယ်သွားတာပဲ။

ကြည့်ပါလား.. လူတွေ ငယ်ငယ်တုန်းက လမ်းလျှောက်ရင် တမိုင်းမိုင်းလဲမနေဘူးလား၊ နောက်ကျတော့ မာရသွန် ပြေးပွဲတွေတောင် ဝင်နေသေး၊ ဘယ် လဲတော့မှာတုန်း၊ အတွေ့အကြုံ ရင့်သန်လာတဲ့အခါကျတော့ ရလာရော၊ နောက်ဆုံး လေ့ကျင့်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က ခြေထောက်ကလေး တစ်ဖက်ထဲ ထောက်ပြီးတော့တောင် က,လို့ ရသွားတယ်၊ လေ့ကျင့်မှုပဲ၊ လက်ထဲက ဘောလုံးလေးတွေ ဟိုဘက် ၁၀–လုံး ဒီဘက် ၁၀–လုံး မြှောက်မြှောက်ပြီး ပြန်ဖမ်းတဲ့ ကစားသမားလည်း ကြည့်ဦး၊ ဟိုဖက် ၁၀–လုံး,

ဒီဖက် ၁၀–လုံး ဘောလုံးလေးတွေ မြှောက်လိုက် ဖမ်းလိုက် မြှောက်လိုက် ဖမ်းလိုက် လုပ်နေတာ လက်ထဲမှာမရှိဘူး၊ သို့သော် တစ်လုံးမှလည်း အောက်ကျမသွားဘူး၊ ဖမ်းနိုင်တယ်။

ထို့အတူပဲ ဝိပဿနာအလေ့အကျင့် ရလာပြီဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့ အာရုံမှန်သမျှ, သဘာဝတရားတွေမှန်သမျှ ပေါ်တိုင်းပေါ်တိုင်း သတိစွမ်းအား ဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ မှတ်ပြီး သိနိုင်တဲ့အနေအထားမျိုး ရောက်သွားပါတယ်တဲ့၊ အဲဒီ အနေအထားမျိုးရောက်အောင် မှတ်စိတ်တွေ အင်အားကောင်းလာအောင်, သတိစွမ်းအားတွေ ထက်လာအောင်, ပညာစွမ်းအားတွေ ထက်လာအောင်, သမာဓိစွမ်းအားတွေ ထက်လာအောင် ဆိုရင် ပေါ်ရာပေါ်ရာတွေ အကုန်လုံး မှတ်ပြီး ရှုနိုင်သွားတာပါတဲ့နော်၊ အဲဒီလို ရှုနိုင်သည်အထိ ကြိုးစားရမှာလို့ ဒီလိုပြောတယ်။

စိတ်ကလေးကို ရှုပြီဆိုတဲ့အခါ သူနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့ မတူထူးခြားတဲ့သဘာဝတရားတွေ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်၊ ခုနက နွားချင်းက အတူတူပဲ။ သို့မို့ အရောင်နဲ့ကြည့်ရတယ် – ဒါက နွားနီ ဒါက နွားနက်ဆိုပြီးတော့အရောင်နဲ့ကြည့်ခွဲ သလိုပဲ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အာရုံကိုသိတတ်တဲ့ သဘာဝတရား တစ်မျိုးတည်းဖြစ်တော့ အဲဒီသဘာဝတရားလေးမှာ အရောင်ခြယ်ထားတာနဲ့ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီစိတ်က ဘာစိတ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒါကို မြတ်စွာဘုရားက အခုလို ၁၆ မျိုး ခွဲ ဟောတာ။

သရာဂစိတ်–ဝီတရာဂစိတ်

နံပါတ်(၁)'သရာဂစိတ်'တဲ့၊ သရာဂစိတ်ဆိုရင် သရာဂစိတ် ဆိုတာကို သိရမယ်၊ ဆိုလိုတာက ငါ့ရဲ့စိတ်ကလေးမှာ အတွယ်အတာနဲ့ ဖြစ်နေပါလား၊ အတွယ်အတာကိုကြည့်တာ မဟုတ်ဘူး၊ အတွယ်အတာနဲ့ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကိုကြည့်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ စိတ္တာနုပဿနာလို့ ပြောတာနော်၊ စိတ်လေးကို ကြည့်တာ၊ ဒါကြောင့်မို့ 'သရာဂံ ဝါ စိတ္တံ' .. 'သရာဂံ'–ရာဂနဲ့တွဲဖက်လို့ ဖြစ်လာတဲ့,

'စိတ္တံ'–စိတ်ကို, 'သရာဂံ စိတ္တံ'– ရာဂနဲ့တွဲဖက်လာတဲ့ စိတ်ကလေး လို့, 'ပဇာနာတိ'–မှန်မှန်ကန်ကန် သိတယ်။

ဒီလို သိဖို့က ကြည့်...အာရုံက ဘာတုန်းလို့ဆိုရင် ရာဂနဲ့တွဲဖက်လာတဲ့ စိတ်ဆိုတာ အဘိဓမ္မာသင်ထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက တွေးလိမ့်မယ်၊ ဒါလောဘမူစိတ် ၈–ခုပြောတာပဲလို့ တွေးလို့ရတာပဲ၊ သို့သော် တရားရှုတဲ့အချိန်မှာတော့ လောဘမူစိတ် ၈–ခုသွားတွေးမနေနဲ့၊ ငါ့စိတ်ကလေးဟာ လိုချင်တဲ့သဘာဝလေးနဲ့ တွဲလာရင် လိုချင်တဲ့သဘာဝလေးနဲ့ တွဲတဲ့စိတ်လို့ ဒီလိုပဲ သိရမယ်။

သို့သော် အဋ္ဌကထာမှာ 'သရာဂစိတ်'ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတာ Indentify လုပ်ပြတာလေ၊ ရှုရမှာပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှုရမှာက ငါ့စိတ်လေးဟာ တွယ်တာမှုရှိနေပါလားဆိုတာပဲ၊ ဟော...စိတ်ကလေးကိုကြည့် – တွယ်တာမှု ရှိတဲ့စိတ်ကို တွယ်တာမှု ရှိတယ်လို့ သိလိုက်လို့ရှိရင် တွယ်တာမှုဆိုတာ မကောင်းတဲ့ဟာပါလား၊ ရာဂတရားဆိုတာ အကုသိုလ်ပဲ၊ အကုသိုလ်ကို ငါပယ်ဖို့ ကြိုးစားရမှာပဲဆိုတဲ့ အတွေးဝင်မလာဘူးလား၊ ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို အမှန်အကန်သိဖို့ လိုတယ်နော်၊ စိတ်လေးရဲ့ သဘာဝကိုလဲ ရှုရင်း ရှုရင်းနဲ့ သိလာတယ်၊ ငါ့စိတ်လေးဟာ ရာဂနဲ့ဖြစ်တယ်၊ ရာဂနဲ့တွဲဖက်လာတယ်။

တစ်ဖက်က ဆန့်ကျင်ဖက် အနေနဲ့ ပြောပြန်တယ်၊ 'ဝီတရာဂံ ဝါ စိတ္တံ ဝီတရာဂံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' .. ငါ့စိတ်လေးဟာ တဏှာရာဂနဲ့ မတွဲဖက်ပါလား၊ ဒီပြင် ဟာတွေနဲ့ တွဲဖက်တာ၊ ငါ့စိတ်လေးဟာ အတွယ်အတာ ကင်းမဲ့ နေပါလား၊

ခုစိတ္တာနုပဿနာမှာ ပြောတဲ့ စိတ်ဆိုတာတွေ အားလုံးဟာ လောကီစိတ်တွေချည်းပဲလို့ မှတ်ပါ၊ ဘာဖြစ်လို့ လောကုတ္တရာစိတ်ကို ဒီထဲမှာ ထဲ့မယူရတာလဲဆိုတော့ လောကုတ္တရာစိတ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုရတဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်မရဘဲနဲ့ တွေးရှုလို့ဖြစ်တာမှ မဟုတ်ပဲ၊ ပြီးတော့ လောကုတ္တရာစိတ်ဆိုတာ Just Attainment အောင်မြင်ပေါက်ရောက်လာတဲ့ အဆင့်ကို ပြောတာ၊

ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ ဒီစိတ်တွေဟာ ရှိနေတာမဟုတ်ဘူး၊ မရှိတာကို အရှိလုပ် ရှုလို့ရှိရင် အတွေးပဲ ဖြစ်မှာပေါ့၊ အတွေးအထင်တွေက ဝိပဿနာတွေရဲ့အာရုံ မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့လို့ 'ဝီတရာဂစိတ်' ဆိုလို့ရှိရင် တချို့နေရာမှာ 'ဝီတရာဂ' –ရာဂကင်းတဲ့စိတ်လို့ ပြောလို့ရှိရင် အဆင့်မြင့်တဲ့စိတ်ကိုပြောတာ၊ ဒီနေရာမှာတော့ ဝိပဿနာရှုရမယ့် အရှုခံစိတ်ကို ပြောတာ၊ ဝီတရာဂစိတ်ဆိုတာ ရာဂနဲ့မတွဲပဲတဲ့စိတ်ဆိုရင် ဒေါသမူစိတ်လည်း ရာဂနဲ့မတွဲဘူး၊ မောဟမူစိတ်လည်း ရာဂနဲ့မတွဲဘူး၊ ကျန်တဲ့လောကီစိတ်တွေလည်းပဲ ရာဂနဲ့မတွဲဘူး၊ မတွဲတာတွေ အကုန်ပဲ။ လောဘမူစိတ်ကလွဲရင် ကျန်တာတွေဟာ ဝီတရာဂစိတ်လို့ ဒီလို ပြောတာပေါ့နော်၊ အဲဒီသရုပ်တွေကို အသာထား၊ အဘိဓမ္မာမသင်ဘူးတဲ့ လူတွေ နားရှုပ်မယ်၊ အဘိဓမ္မာ သင်ဖူးတဲ့ လူကလည်း ဒါတွေ သွားတွေးနေလို့ရှိရင် ဝိပဿနာအလုပ်ထဲမှာ ရှုပ်လိမ့်မယ်။

အဲဒီတော့ အရပ်စကားလေးနဲ့ပဲ ရှင်းရှင်းလေး သဘောပေါက်အောင်ဆိုရင် ငါ့စိတ်လေးဟာ အတွယ်အတာ ရှိနေတယ်ဆိုရင် အတွယ်အတာရှိတဲ့ စိတ်ကလေးပါလားလို့ သိအောင်လုပ်လိုက်ပါတဲ့ ဝီတရာဂစိတ်ဆိုတာ အတွယ်အတာ မပါတဲ့ စိတ်ကလေး၊ ငါ့သန္တာန်မှာ ငါ့စိတ်ကလေးမှာ အတွယ်အတာ မရှိပါလားလို့– အတွယ်အတာမရှိတဲ့ စိတ်လေးဖြစ်ရင် အတွယ်အတာ မရှိပါလားလို့ သိလိုက်ပါတဲ့၊ ဒါလေးက တစ်စုံ။

သဒေါသစိတ်–ဝီတဒေါသစိတ်

နောက်တစ်ခု ဘာပြောတုန်းဆိုတော့ 'သဒေါသံ ဝါ စိတ္တံ သဒေါသံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' သဒေါသဆိုတာ ဒေါသနဲ့တွဲနေတာ၊ လူတွေ ပြောလေ့ရှိတဲ့ စိတ်ဆိုးနေရင် ငါ့စိတ်လေးဟာ ဘာနဲ့တွဲတာတုန်း ဒေါသနဲ့ တွဲနေတာ၊ ဒေါသနဲ့ တွဲနေတဲ့ စိတ်ကလေးကိုကြည့်– ဒီစိတ်ကလေးဟာ [illegible] တွဲနေပါလားလို့ သိလိုက်

ပါတဲ့, စိတ်ကိုသိရမှာ ဒေါသကို သိရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကို Indentity လုပ်ဖို့ ဒေါသ ဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်ပေးတာပေါ့။

နောက် 'ဝီတဒေါသစိတ်'– ဒေါသမပါတဲ့ စိတ်ကလေးကျတော့လည်း အော်... ငါ့စိတ်ကလေးဟာ ဒေါသမပါပါလားလို့ ဒေါသကင်းတဲ့ စိတ်ကလေးပါလားလို့ စိတ်ရဲ့အခြေအနေကို သိအောင်လုပ်ပါ။

သမောဟစိတ်–ဝီတမောဟစိတ်

ထို့အတူပဲ 'သမောဟ' မောဟနဲ့တွဲနေတဲ့ စိတ်ကလေး။ မောဟဆိုတာ အမှန်မသိဘူး၊ တွေဝေနေတယ်၊ တွေဝေနေတဲ့ သဘောလေးနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့ စိတ်ကလေးဆိုရင်လည်း တွေဝေနေတဲ့သဘောနဲ့ ယှဉ်တွဲနေတဲ့ စိတ်ကလေးလို့ ဒီလိုသိရမယ်၊ သိအောင် ကြိုးစားပါတဲ့။

ဒါတွေက သတိကပ်ထားလို့ရှိရင် ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို သိနိုင်တယ်။ အဖြူရောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အဝါရောင်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့ စူးစိုက်ကြည့်ရင် မသိနိုင်ပေဘူးလား? သိနိုင်တယ်၊ သမာဓိ စွမ်းအားတွေ, သတိ စွမ်းအားတွေ, ဝီရိယ စွမ်းအားတွေနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်လို့ရှိရင် စိတ်ရဲ့အခြေအနေတွေကို သိလာတယ်။

'ဝီတမောဟ' မောဟကင်းတဲ့ စိတ်ကလေး၊ မောဟ မရှိဘူး ဆိုရင် မောဟကင်းတဲ့ စိတ်ကလေးလို့ ကိုယ့်စိတ်အခြေအနေကို သိလိုက်တယ်၊ ဒါက လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတဲ့ ရှုထောင့်ကနေ ကြည့်တာ၊ ရှိ မရှိ ၂–မျိုးစီကြည့်လိုက်တာ ၆–ခု ရမသွားဘူးလား၊ လောဘနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စိတ် ၂–မျိုး လောဘ ရှိ မရှိ၊ ဒေါသနဲ့ပတ်သက်ရင် ၂–မျိုး ဒေါသရှိ မရှိ၊ မောဟနဲ့ပတ်သက်ရင်၂–မျိုး မောဟရှိ မရှိ၊ ၆–မျိုးရသွားပြီ၊ မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ကို ၁၆–မျိုး ခွဲပြီးတော့ ဟောတာ၊ အခု ၆–မျိုးရသွားပြီ။

သံခိတ္တစိတ်–ဝိက္ခိတ္တစိတ်

နောက်အခြေအနေတွေနဲ့ ပြောလိုက်ကြဦးစို့–'သံခိတ္တစိတ်' သံခိတ္တ ဆိုတာ အာရုံတွေထဲမှာ ပြန့်မထွက်ဘဲနဲ့ ကျုံ့ဝင်သွားတဲ့စိတ်၊ ဆိုပါစို့– လူတွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်တဲ့အချိန်ပဲဖြစ်စေ, တရားထိုင်တဲ့အချိန်ပဲဖြစ်စေ စိတ်ကလေးမှာ ထိန–မိဒ္ဓ ဝင်လာသည့်အတွက်ကြောင့် ကျုံ့သွားတယ်၊ အာရုံကနေနောက်တွန့်သွားတဲ့သဘောလေးပဲ၊ စိတ်မပါတော့ဘူး၊ စိတ်ကလေးဟာအာရုံပေါ်မှာ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းသွားပြီး တွန့်ဆုတ်သွားတယ်၊ အဲဒါ ထိန–မိဒ္ဓ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောပဲ၊ အဲဒါကို သံခိတ္တစိတ်လို့ ခေါ်တယ်၊ 'သံခိတ္တ' ဆိုတာ နောက်ဆုတ်သွားတာ ကျုံ့ဝင်သွားတယ်၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပြန့်တက်မသွားဘဲနဲ့ စိတ်ကလေးဟာ နောက်ဆုတ်လာတယ်၊ အိပ်ချင်လာတဲ့အခါ သဘောထားကိုကြည့်ပေါ့၊ စာကြည့်နေရင်းနဲ့ စိတ်ကလေး ကျုံ့ဝင်သွားတာပဲ၊ ထိန–မိဒ္ဓဝင်လာလို့ရှိရင် စိတ်ကလေးဟာ ကျုံ့သွားတာပဲ၊ ပြန့်ပြီးတော့ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ထိန–မိဒ္ဓနဲ့ တွဲလာရင် သံခိတ္တစိတ်လို့ ခေါ်တယ်တဲ့၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရင် သံခိတ္တစိတ် ပေါ်လာနိုင်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဆန့်ကျင်ဘက်က 'ဝိက္ခိတ္တစိတ်'တဲ့၊ အာရုံတစ်ခုတည်းမှာထားလို့ မရဘူး၊ စိတ်က ဟိုရောက်သွားလိုက်၊ ဒီရောက်သွားလိုက် ပြန့်နေတယ်၊ လွင့်ပြန့်နေတဲ့စိတ်၊ အဲဒီလွင့်ပြန့်နေတဲ့စိတ် ဆိုတာကျတော့ ဥဒ္ဓစ္စနဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ သံခိတ္တစိတ်ဆိုတာ ထိနမိဒ္ဓနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဝိက္ခိတ္တစိတ်ဆိုတာ ဥဒ္ဓစ္စနဲ့ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်၊ ဟောဒီလို အခြေအနေတစ်ခု ရှုထောင့်ကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် မိမိရဲ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေလေးကို နားလည်လာနိုင်တယ်။

မဟဂ္ဂတစိတ်–အမဟဂ္ဂတစိတ်

နောက်တစ်ခါ ရှုရမှာက တရားအားထုတ်နေတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ သမထကျင့်စဉ်ကြီးတစ်ခုကိုကျင့်လို့ အောင်မြင်ပေါက်

ရောက်သွားပြီ ဈာန်တွေရသွားပြီဆိုလို့ရှိရင် သူ့စိတ်ဟာ အလွန်အဆင့်မြင့်သွားတယ်၊ ကာမဆိုတဲ့အနိမ့်အာရုံကနေပြီးတော့ အထက်ဈာန်ရဲ့အာရုံဖြစ်တဲ့ အမြင့်ကို တက်သွားတယ်၊ အမြင့်ပေါ်ရောက်သွားတာကို 'မဟဂ္ဂတ'လို့ခေါ်တယ်၊ မြန်မာလိုတော့ ဘာသာမပြန်ဘူး၊ 'မဟဂ္ဂတ'ကို 'မဟဂ္ဂုတ်'လို့ သင်္ဂြိုဟ်ကျမ်းမှာ အဲဒီလို သုံးတယ်၊ 'မဟဂ္ဂုတ်'ဆိုတာ ဘာမှန်း မသိဘူးပေါ့၊ အဲဒီ 'မဟဂ္ဂုတ်' ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့အဆင့်, သာမန် အနေအထား တစ်ခုကနေပြီးတော့ အဆင့်အတန်းမြင့်သွားတဲ့ စိတ်ကို ပြောတာ၊ ဘာလို့ မြင့်တာလဲ ခါတိုင်း အနေအထား မဟုတ်ဘူးလေ။

ခါတိုင်းဆို လူရဲ့စိတ်တွေကိုကြည့် – မျက်စိကမြင်ရတဲ့အာရုံမှာ ကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူး၊ နားကကြားတဲ့ အသံပေါ်မှာ ကြိုက်တယ် မကြိုက်ဘူး၊ ကြိုက်ရင် လောဘ, မကြိုက်ရင် ဒေါသ၊ ဒါတွေနဲ့ သွားနေတာလေ၊ မျက်စိက မြင်တဲ့အာရုံ, နားက ကြားတဲ့အာရုံ၊, နှာခေါင်းက နံရတဲ့အာရုံ, လျှာက လျက်ရတဲ့အာရုံ, ခန္ဓာကိုယ်က ထိတွေ့ရတဲ့အာရုံ၊ ဒီကာမဂုဏ်အာရုံတွေနဲ့ နေနေတဲ့ စိတ်ကလေးဟာ အောက်တန်းကျတဲ့ စိတ်ကလေးပဲ။

အဲဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီးတဲ့အခါ ဈာန်ရဲ့အာရုံပေါ်မှာ ရောက်နေပြီဆိုရင် 'ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေဟိ' နီဝရဏ တရားတွေ ဖယ်ခွာပြီးတော့ ကာမအာရုံတွေကနေ လွှတ်ထွက်သွားတယ်၊ ကာမအာရုံတွေ လုံးဝကင်းစင်သွားတယ်, အင်မတန် သန့်စင်မွန်မြတ်တဲ့ အာရုံ တစ်ခုနဲ့ စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထားနိုင်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီစိတ်ကို 'မဟဂ္ဂုတ်'လို့ ခေါ်တာပဲ။

အဲဒီလိုစိတ်မျိုး ရလာပြီး ဝိပဿနာ ရှုပြီ ဆိုရင် 'မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ မဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' ငါ့စိတ်လေးဟာ 'မဟဂ္ဂုတ်' စိတ်၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ စိတ်ကလေး ပါလားလို့ ဒီလိုသိလာတယ်၊ အဲဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အဲဒီအခြေအနေ မရောက်ဘူးဆိုလို့ရှိရင်

ဒါရှုနိုင်မရတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ 'အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' အဲဒီ အခြေအနေမျိုး မရောက်ဘူးတဲ့၊ နိမ့်တဲ့အထဲမှာပဲ ရှိတဲ့စိတ် ဆိုလို့ ရှိရင် အမဂ္ဂတစိတ်၊ ကာမာဝစရစိတ်တွေက နိမ့်တဲ့အဆင့်မှာပဲ ရှိတယ်ပေါ့၊ ဒီလို ရှုရမှာက တစ်ခု။

သဉတ္တရစိတ်–အနုတ္တရစိတ်

နောက်တစ်ခါ ဘာလာတုန်းဆိုလို့ရှိရင် 'သဉတ္တရစိတ် အနုတ္တရစိတ်'– 'သဉတ္တရ'ဆိုတာ ကိုယ့်ထက်သာတာတွေ အများကြီး ရှိတယ်၊ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့စိတ်တွေ အများကြီးရှိနေတယ်လို့ဆိုတော့ ခုနကပြောတဲ့ နိမ့်ကျနေတဲ့စိတ်ပေါ့၊ နိမ့်ကျနေတဲ့စိတ်မှာ သူ့ထက်မြင့်တဲ့စိတ်တွေ ရှိမနေဘူးလား၊ လောကုတ္တရာစိတ် မပါသည့်အတွက်ကြောင့် ဒီနေရာမှာ လောကုတ္တရာစိတ်ကို ထဲ့တွက်လို့ မရဘူးဆိုတော့ – ကာမာဝစရစိတ်ရယ်, ရူပါဝစရစိတ်ရယ်, အရူပါဝစရစိတ်ရယ်၊ သဉတ္တရစိတ်ဆိုတာ သူ့ထက်သာတဲ့ စိတ်တွေ ရှိတယ်လို့ ပြောတာဟာ ကာမာဝစရစိတ်ကို ပြောတာ၊ သဉတ္တရဆိုတာ ကိုယ့်ထက်သာတာတွေ ရှိနေတဲ့ စိတ်လို့၊ သာမန် ကာမာဝစရစိတ်လေးတစ်ခုဟာ သဉတ္တရစိတ်ပေါ့။

'အနုတ္တရ' သူ့ထက်သာတာ မရှိဘူး၊ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံထဲမှာ သူ့ထက်သာတာမရှိဘူး၊ ဒီပြင်နေရာမှာ အနုတ္တရက လောကုတ္တရာစိတ်ကိုပြောတာ၊ ဒီနေရာမှာ လောကုတ္တရာစိတ်ကို မယူရဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝိပဿနာရဲ့အာရုံမို့၊ ဒါလေးတွေကလည်း သူ့နေရာနဲ့သူ ရှိတယ်နော်၊ စာတွေ့တိုင်း အကုန်လုံးဒါချည်းပဲလို့ သွားပြီးတော့လုပ်ရင် မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ အကုန်ဖြစ်ကုန်တတ်တယ်။

ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် defination လို့ ခေါ်တယ်၊ define လုပ်ရတယ်၊ define မလုပ်လို့ရှိရင် စာမစုံလို့ရှိရင် ဒါမျိုးတွေက မှားကုန်တတ်တယ်ပေါ့၊ Define မလုပ်တတ်ရင် မှားတယ်လေ၊

တစ်ခါတစ်လေ နိုင်ငံခြားသားတွေ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တဲ့ စာတွေထဲမှာ မှားမှားယွင်းယွင်းတွေဖြစ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆို 'သင်္ခါရ' လို့ ပြောလိုက်တာနဲ့ 'အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ' တွေ့ဖူးတာနဲ့ Volutional activity လို့ပဲ အကုန်ပြန်တယ်၊ Volutional activity တွေ အကုန်ဖြစ်ကုန်ရော၊ 'သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ' ကျတော့ volutional activity မဟုတ်ဘူး၊ Conditioned things ဖြစ်သွားတယ်၊ 'သင်္ခါရက္ခန္ဓာ' ကျတော့ Mental formation လို့ ပြန်ရတာ၊ စကားလုံးက တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူဘူး၊ အသံတူတယ် အဓိပ္ပါယ်ခြင်း မတူဘူး၊ Word Contex လို့ခေါ်တဲ့ စကားလုံးရဲ့ ဆက်သွယ်မှုတွေက မတူဘူးပေါ့၊ စာပေအယူအဆမှာ အဲဒါတွေက အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်၊ ဒါက ဘာသာစကားတိုင်းမှာ, Language တိုင်းမှာရှိတယ်၊ ဘယ် language ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါက ရှောင်လွှဲလို့မရဘူး၊ Language တွေရဲ့အားနည်းမှုလို့ ပြောရမှာပေါ့၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ define လုပ်ပေးရတယ်၊ ဒီနေရာမှာ ဒါသာ လိုအပ်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ– အနုတ္တရလို့ ဒီမှာပြောလိုက်တာဟာ သူ့ထက်သာတာမရှိဘူး, သူအသာဆုံးလို့ ဒီလိုပြောတယ်၊ အဲဒါ မဟဂ္ဂုတ်စိတ်တွေ၊ ဈာန်ရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် အကဲခတ်ပြီးတော့ ရှုလို့ရတယ်၊ သာမန်ဈာန်မရတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က အဲဒီစိတ်ကို ရှုနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူးပေါ့နော်။

သမာဟိတစိတ်, အသမာဟိတစိတ်

အဲလိုရှုပြီးတော့ နောက်ဘာရှုစရာ ရှိသေးတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် 'သမာဟိတ, အသမာဟိတ' စိတ်– 'သမာဟိတ'ဆိုတာ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ကလေးဟာ အာရုံတစ်ခုထဲမှာ စူးစိုက်ပြီး ကျသွားတယ်, စုပြီး ကျသွားတယ်၊ သမာဓိဆိုတာ စိတ်တွေ အားလုံးကို အာရုံတစ်ခုတည်းပေါ်မှာ စုသွားအောင် လုပ်ပေးတာ၊ Concentrate ဆိုတာ စုထားတာ၊ တစ်နေရာထဲ စုသွားအောင် လုပ်တာ၊ 'သမ္ပိဏ္ဍနရသာ'

လို့ စာပေကျမ်းဂန်ထဲမှာ ဆိုတယ်၊ 'သမ္ပိဏ္ဍနံ' ဆိုတာ စုပြီး ပေါင်းပစ်လိုက်တာ၊ အားလုံးဟာ ဦးတည်ချက် တစ်ခုတည်း ဖြစ်သွားအောင်၊ အာရုံတစ်ခုထဲကို စုပြုံကျသွားအောင် စုပြီး ပေးလိုက်တာ၊ အဲဒါကို သမာဓိလို့ ခေါ်တာ၊ 'သမ္ပိဏ္ဍနရသ'– သမ္ပယုတ်တရားတွေကို တစ်ခုထဲ စူးစိုက်ကျသွားအောင် စုစည်း ပေးထားတာ၊ အဲဒီလို စုစည်းပြီးလို့ စုစည်းမှု ရှိသွားတဲ့ အာရုံ တစ်ခုတည်းပေါ်မှာ တစ်ညီတည်း သွားတဲ့စိတ်ကို သမာဟိတ စိတ်တဲ့၊ အရပ်ပြော ပြောရင်တော့ သမာဓိ ရတဲ့စိတ်ပေါ့၊ သမာဓိ နဲ့ ယှဉ်တွဲလာတဲ့စိတ်ကို သမာဟိတစိတ်၊ သမာဓိ ကင်းမဲ့နေတဲ့– အာရုံတစ်ခုထဲပေါ်မှာ စုပေးလို့မရဘူး၊ ဟို ရောက်သွားလိုက် ဒီရောက်သွားလိုက် လွင့်ပျံ့နေတဲ့ စိတ်မျိုး၊ အဲဒါကျတော့ 'အသမာဟိတ'စိတ်၊ စိတ်ရဲ့အခြေအနေတွေကို ခုလိုရှုတာ။

ဝိမုတ္တစိတ်, အဝိမုတ္တစိတ်

နောက်တစ်ခုကျတော့ 'ဝိမုတ္တစိတ်, အဝိမုတ္တစိတ်'– ဝိမုတ္တ ဆိုတာက .. ဒီနေရာမှာ ဝိမုတ္တက အမျိုးမျိုးရှိတယ်၊ လွတ် သွားတယ်ဆိုတဲ့ ဝိမုတ္တိအမျိုးမျိုးထဲမှာ တရားဓမ္မလေ့လာတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တွေကြားဖူးမယ်၊ တဒင်္ဂဝိမုတ္တိဆိုတာ ရှိတယ်၊ တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ ဆို တာ ဒီအကြောင်းကြောင့် ဒီအခိုက်အတန့်လေးလွတ်သွားတာ၊ ဆိုပါစို့–အနိစ္စလို့ မြင်လိုက်လို့ရှိရင် နိစ္စဆိုတဲ့ အကြံအတွေးက လွတ် မသွားဘူးလား၊ လွတ်သွားတယ်၊ အဲဒါ အနိစ္စလို့ ရှုနိုင်လို့ နိစ္စက လွတ်သွားတာ၊ ဒုက္ခလို့ ရှုလိုက်တာနဲ့ သုခဆိုတဲ့ အတွေး ရှိသေးလား၊ ဒါလည်း လွတ်သွားတာပဲ၊ အနတ္တလို့ ရှုလိုက်တာနဲ့ အတ္တဆိုတဲ့အတွေး ရှိသေးလား၊ ဒါလည်းလွတ်သွားတာပဲ၊ အဲဒီ လို ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းကလေးတွေကြောင့် လွတ်သွားတာ ကို တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ၊ 'တေန တေန အင်္ဂေန ဝိမုတ္တိ' ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ အကြောင်းလေးကြောင့် လွတ်သွားခြင်း။

သို့သော် မြန်မာစကားထဲမှာတော့ 'တဒင်္ဂ' ကို တစ်ခဏ လို့ အဓိပ္ပါယ်ယူနေကြတယ်၊ တဒင်္ဂနဲ့ တစ်ခဏနဲ့က တခြားစီ နော်၊ တစ်ခဏလေးလို့ သုံးရမယ့်နေရာမှာ တဒင်္ဂလေးလို့ သုံး နေကြတယ်၊ တဒင်္ဂဆိုတာ 'တေန တေန အင်္ဂေန' သူ့ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာအကြောင်းလေးနဲ့, ဒါလုပ်လိုက်ရင် ဒီဟာလေး လွတ်သွား မယ်၊ ဟိုဟာလေးနဲ့ လုပ်လိုက်ရင် ဟိုဟာလေး လွတ်သွားမယ် ပေါ့–ဒါပြောတာ၊ ဆိုင်ရာအကြောင်းကြောင်းလေး၊ ဥပမာ ဆိုပါစို့ – 'နာမရူပပရိစ္ဆေဒေန သက္ကာယဒိဋ္ဌိယာ ပဟာနံ' ..တဒင်္ဂမဟာန ကို ဖွင့်တဲ့အခါမှာ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်းဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကို ပယ်တယ်၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှားပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်၊ ဒါ နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားသိခြင်းဆိုတဲ့ အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အကြောင်း ကြောင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိက လွတ်သွားတာ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကို ဖယ်ရှား နိုင်တာ။

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာလေးတွေကနေ ဖယ်ရှားသွားတာ၊ ကြည့်– ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် တက်သွားတယ်ဆိုတာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာအ ကြောင်းလေးတွေက ဆိုင်ရာဆိုင်ရာဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အခြေအနေ တွေကို ဖယ်ရှားသွားတာလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ အဲဒါကို တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ လို့ခေါ်တယ်၊ ဒါဝိပဿနာနဲ့ပတ်သက်တဲ့ တဒင်္ဂဝိမုတ္တိ– ဒီလို နော်၊ တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့် လွတ်သွားရတာ။

နောက်တစ်ခုကတော့ 'ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ'– ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ ဆို တာ တားထားလိုက်တာ, ဖယ်ရှားထားလိုက်တာ, တွန်းဖယ်ထား လိုက်တာ၊ တွန်းပစ်လိုက်တယ် ဆိုကတည်းကိုက လက်စတုံး အောင်လုပ်တာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ခဏတွန်းပစ်လိုက်တာ၊ ဘေး ကို တွန်းထုတ်ထားလိုက်တာ၊ အရှိန်ရှိတုန်းတော့ ကွာသွားမှာပဲ၊ ပြီးတော့ ပြန်ရောက်မလာဘူးလား၊ ပြန်လာဦးမှာပဲ။

စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဘာနဲ့ ဥပမာ ပေးထားတုန်းဆိုရင် – ရေကန်ထဲက ရေပြင်တစ်ခုအပေါ်မှာ မှော်ညှင်းမှော်သေးတွေ ဖုံး နေလို့ အဲဒီမှော်တွေကို ဖယ်ရှားချင်ရင် မိမိခပ်တဲ့ရေအိုးနဲ့

လှုပ်ခတ်ပြီးတော့ ဖယ်လိုက်လို့ရှိရင် မှော်တွေက ဘေးရောက် မသွားဘူးလား၊ ရောက်သွားတဲ့ အချိန်လေးမှာတော့ မှော်လေးက ခဏဘေး ရှဲသွားတာပေါ့၊ ပြီးရင်ပြန်ရောက် မလာဘူးလား၊ ရေငြိမ်တာနဲ့ ပြန်ရောက်လာတယ်၊ အဲဒါမျိုးကို ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိလို့ ခေါ်တယ်၊ တစ်ခဏ တွန်းထုတ်ထားလိုက်လို့ ဘေးကို လွတ်သွား တာလေး။

မဂ်နဲ့ ပယ်တာကျတော့ 'သမုစ္ဆေဒဝိမုတ္တိ' တဲ့၊ လုံးဝဖြတ် တောက်ပစ်လိုက်တယ်–မရှိတော့ဘူး၊ နောက်ထပ်မလာတော့ဘူး၊ 'ပဋိပဿဒ္ဓိဝိမုတ္တိ'– မဂ်ကပယ်ထားလို့ အငွေ့လေးတွေ ကျန်နေ တာကို ထပ်ရှင်းလိုက်တာ၊ အဲဒါကျတော့ ပဋိပဿဒ္ဓိတဲ့၊ ထပ် ပြီးတော့ ငြိမ်းအောင်လုပ်တာ၊ မီးကို ရေနဲ့ ငြိမ်းလိုက်တဲ့အခါ မီး တော့ မရှိဘူး၊ ဘာရှိသေးတုန်း အပူငွေ့လေး ရှိနေသေးတယ်၊ အဲဒီရှိနေတဲ့အပူလေးကို ထပ်ပြီးတော့ရေနဲ့ငြိမ်းတာ၊ အဲဒီသဘော လေးကို နားလည်ရမယ်၊ မဂ်စိတ်က ကိလေသာကို ပယ်လိုက် တယ်၊ သို့သော် ကိလေသာရဲ့အပူငွေ့လေးတွေ နဲနဲကျန်နေသေး တယ်၊ ဖိုလ်ကနေ ထပ်ငြိမ်းတယ်ပေါ့၊ အဲဒါကို ပဋိပဿဒ္ဓိ လို့ ပြောတာ၊ 'နိဿရဏဝိမုတ္တိ' ဆိုတာကတော့ အားလုံးလွတ် ထွက် သွားပြီ။ နိဗ္ဗာန်ကိုပြောတာ။

အဲဒီ ဝိမုတ္တိ၅–မျိုးရှိတဲ့ထဲက ဒီစိတ္တာနုပဿနာမှာ လိုအပ် တဲ့'ဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ဝိမုတ္တံ စိတ္တန္တိ ပဇာနာတိ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ တဒင်္ဂဝိမုတ္တိနဲ့ ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ၂ –မျိုးနဲ့ ဆိုင်တဲ့စိတ်ပဲ ယူရမယ်၊ ကျန်တာတွေ မယူရဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ သမုစ္ဆေဒဆို တာ မဂ်ကို ပြောတာ၊ ပဋိပဿဒ္ဓိဆိုတာ ဖိုလ်ကို ပြောတာ၊ နိဿရဏဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို ပြောတာ၊ အဲဒါတွေက ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကြီး အောင်အောင်မြင်မြင်ကျင့်လို့ ရလာတဲ့ အကျိုးတွေ သာ ဖြစ်တယ်၊ ဝိပဿနာ ရှုရမယ့်တရားတွေ မဟုတ်ဘူးတဲ့။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိမုတ္တစိတ်– ငါ့စိတ်လေးဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ၊ ဥပမာ– နိစ္စသညာက လွတ်သွားပြီလား, သုခသညာက

လွတ်သွားလား, အတ္တသညာက လွတ်သွားလား၊ အဲဒီလို လွတ်သွားရင် လွတ်သွားတဲ့အနေအထားလေးရှိတယ်ပေါ့၊ မလွတ်သေးရင် မလွတ်သေးတဲ့ အနေအထားလေး ရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိမုတ္တစိတ်ကို ဝိမုတ္တစိတ်လို့ သိ၊ အဝိမုတ္တ–မလွတ်သေးတဲ့စိတ်ကို မလွတ်သေးတဲ့စိတ်လို့ သိတဲ့၊ စိတ်ရဲ့အခြေအနေလေးတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ၁၆–မျိုး ခွဲဟောထားတယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာ အနေနဲ့ ရှုပြီဆိုလို့ရှိရင် မိမိမှာ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အနေအထားလေးတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်တာလေးတွေကို ရှုပါတဲ့။

ဒီလိုလည်း သွားမအောက်မေ့နဲ့– သရာဂစိတ် ဝီတရာဂစိတ် ရှုပြီးရင် သဒေါသစိတ်ရှုမယ်၊ သဒေါသစိတ်ရှုပြီးရင် ဒါ ဝီတဒေါသစိတ်၊ သမောဟစိတ်၊ ဝီတမောဟစိတ် တစ်ခုချင်း ဒီလို ရှုရမယ်လို့ မအောက်မေ့နဲ့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်လာတဲ့ အနေအထားလေးကို ဖမ်းရှုဖို့ ပြောတာနော်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တကယ်ဖြစ်နေတဲ့ အခိုက်ကလေးတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်တတ်ဖို့ ပြောတာတဲ့၊ ဒါတွေကို အစဉ်အတိုင်း လိုက်ရှုဖို့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ အမှတ် မမှားလေနဲ့ပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက စိတ္တာနုပဿနာ ဆိုတာကို ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့အနေနဲ့ ဝိပဿနာစစ်စစ်အနေနဲ့ ဟောတာပေါ့နော်၊ ကာယာနုပဿနာက သမထ ကျင့်စဉ်လည်းပါတယ်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်လည်း ပါတယ်ပေါ့၊ စိတ္တာနုပဿနာကျတော့ ဝိပဿနာ သက်သက်, သုဒ္ဓဝိပဿနာယာ–နိက၊ ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ဒီမှာ စိတ္တာနုပဿနာကို ဟောတာဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့ ဒီ စိတ္တာနုပဿနာဆိုတာကို ရှုလိုက်တဲ့အခါမှာ စိတ်ရဲ့အခြေအနေလေးတွေကို သိမလာဘူးလား၊ သတိကပ်လို့ သိလာတဲ့ စိတ်ရဲ့ အခြေအနေလေးတွေ, သဘာဝရဲ့စွမ်းအားတွေ, သဘာဝရဲ့ အနေအထားတွေ, စိတ်ရဲ့ Characteristic တွေကို မြင်လာပြီဆိုတဲ့ အခါကျတော့ ငါ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့စိတ်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ သူ့သန္တာန်

မှာ ဖြစ်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ငါ့သန္တာန် သူ့သန္တာန် ဘယ်သူ့သန္တာန်ဖြစ်ဖြစ် Internal , External ဒါတွေ အကုန်လုံး ရှုပါတဲ့၊ ကြည့်မြင်တတ်လာတယ်၊

အဲဒီ ကြည့်မြင်တတ်လာတဲ့အခါ နောက်ဆုံး စိတ်ဆိုတဲ့ အာရုံကလေးပေါ်မှာပဲ သတိလေးဟာ ကပ်သွားတယ်၊ ဒီပြင်ကို မရောက်တော့ဘူး၊ စိတ်ဆိုတဲ့အာရုံ လေးပေါ်မှာပဲ သတိလေးဟာ ကပ်ပြီးတော့ တည်သွားတယ်၊ အဲဒီလို သတိလေးကပ်တည်တာ ဘာတုန်းဆိုရင် စိတ်ရဲ့သဘာဝကို သိနေဖို့နဲ့ စိတ်တွေရဲ့သဘာဝ ကို အမှတ်ရနေဖို့ အတွက်သာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကို စာပေမှာ 'ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ' လို့ ဘုရားက ဟောတာ၊ 'ဉာဏမတ္တာယ' အသိဉာဏ်ဆိုတဲ့ အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုအတွက်သာ 'သတိ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ' သတိဟာ ရပ်တည်နေ တယ်တဲ့၊ စိတ်ကလေး ရှိတယ်ဆိုတဲ့အပေါ်မှာ ရပ်တည်နေတယ် 'ပဋိဿတိမတ္တာယ' တကယ် ထင်ထင်ရှားရှား အမှတ်ထားနေတဲ့ သတိကလေးရှိဖို့ အတိုင်းအတာအတွက်သာ ရပ်တည်နေတာဖြစ် တယ်တဲ့၊ ဘယ်လောက်ထိအောင် အဆင့်မြင့်သလဲဆိုရင် စိတ်နဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် 'သမုဒယဓမ္မ' ဖြစ်တဲ့သဘောကိုလည်း မြင်လိုက်တယ်၊ 'ဝယဓမ္မ' ပျောက်သွားတဲ့ သဘောကိုလည်း မြင် တယ်၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုနှစ်ခုစလုံးကိုလည်း မြင်တယ်တဲ့၊ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အဆင့်ဆင့် ဖြစ်သွားပုံကို ပြောတာနော်။

ဒီအခြေခံကို ပြောလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် နောက်ဆုံး အဆင့်ကို မြတ်စွာဘုရားက ပြောတယ်– 'အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ' –စိတ်ကလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ တဏှာအတွေးတွေ, ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေ ရှိသေးလား? မရှိဘူး၊ တဏှာအတွေးပေါ်လည်း မမှီတော့ဘူး၊ ဒိဋ္ဌိအမြင်ပေါ်မှာလည်းပဲ ယှဉ်တွဲမှီကပ်နေတာ မရှိ တော့ဘူး၊ အဲဒီလို တဏှာအတွေး ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေ ကင်းစင်သွားပြီ ဆိုတဲ့အခါ 'န စ လောကေ ကိဉ္စိ ဥပါဒိယတိ' လောကကြီးမှာ ရှိသမျှအရာတွေ (သို့မဟုတ်) ဟောဒီ စိတ္တ ဆိုတဲ့လောက အပေါ်

မှာ တွယ်တာမှု အစွဲအလမ်းတွေ တစ်ခုမှ မရှိဘူး၊ လောကကြီးမှာ တွယ်တာနေလို့ရှိရင် သူက ပူပန်တယ်၊ ကြောင့်ကြတယ်ဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ဆက်လာတယ်၊ မတွယ်တာဘူးဆိုရင်ဒါတွေ မရှိတော့ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာလေ 'ဥပါဒါ ပရိတဿနာ'တဲ့ အတွယ်ရှိရင် အတွန့်ရှိနေသမျှ ပူပန်တောင့်တနေမှာပဲ၊ 'အနုပါဒါ အပရိတဿနာ' မပူပန်ဘူး အတွယ်မရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင်လည်း ပူပန်မှု မရှိတော့ဘူးတဲ့၊ လောကမှာ လူတွေ စိတ်ပူတယ် စိတ်ပူတယ် ပြောနေတာအတွယ်ရှိလို့ ပူနေတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက 'န စလောကေ ကိဉ္စိ ဥပါဒိယတိ' လောကကြီးမှာ ဘယ်အာရုံကိုမှတဏှာအမြင် ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေနဲ့ မကြည့်ဘူး၊ ဥပါဒါန်တွေက လုံးဝကင်းပြတ်သွားပါတယ်၊ အတွယ် မရှိဘူးဆိုရင် လွတ်မြောက်သွားပြီပေါ့၊ 'အနုပါဒါဝိမောက္ခ' တွယ်တာမှု ကင်းလို့လွတ်သွားတယ်။

လွတ်သွားတယ်ဆိုတာ တချို့ကကြောက်ကောင်းကြောက်လိမ့်မယ်၊ လွတ်သွားပြီဆိုရင် ငါ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ငါ ဘယ်လိုနေရပါ့၊ ငါ့သားသမီးတွေ ဘယ်လိုထားရပါ့၊ ငါ့ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လိုနေရပါ့နဲ့ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မယ်၊ လွတ်သွားတယ် ဆိုတာသားသမီးတွေကတော့ ရှိနေမှာပဲ၊ ပစ္စည်းတွေလည်း ရှိနေမှာပဲ၊ လွတ်သွားတယ်ဆိုတာ တွယ်တာမှုလွတ်သွားကို ပြောတာနော်၊ တွယ်တာမှုလွတ်သွားရင် ဘယ်လောက် နေလို့ထိုင်လို့ ကောင်းသွားမလဲ၊ နေလို့ထိုင်လို့ မကောင်းတာက တွယ်တာမှုတွေကြောင့် ဖြစ်နေတာကိုး၊ မတွယ်တာလည်း အတူနေလို့ရတာ ပဲ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ တွယ်တာမှုဆိုတဲ့ အင်မတန် ပူလောင်စေတတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ဖို့ရာအတွက်စိတ္တလို့ဆိုတဲ့ မိမိရဲ့အသိစိတ်လေးပေါ်မှာ သတိကပ်ပြီး အသိဉာဏ်နဲ့အထပ်ထပ်ရှုမြင်သုံးသပ် လိုက်မယ်ဆိုရင် သဘာဝ တရားတွေ

ကို သိမြင်ပြီး အတွယ်အတာတွေ အားလုံးက ကင်းပြတ် သွားနိုင်တယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာ။ ဒီနည်းလမ်းအတိုင်း လေ့ကျင့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အောင်အောင်မြင်မြင်နဲ့ နောက်ဆုံး အတွယ်အတာ ကင်းပြတ်ပြီး လွတ်မြောက်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ကိုယ်စီကိုယ်ငှ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိသတ်အပေါင်းတို့ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ စိတ္တာနုပဿနာကျင့်စဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်တရားကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

" သာဓု .. သာဓု .. သာဓု .."





ဓမ္မာနုပဿနာ

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးကို မြတ်စွာဘုရားက အာရုံ ၄–ရပ် အပိုင်း ၄–ပိုင်းထားပြီး ဟောကြားခဲ့ပါတယ်၊ 'ကာယ' နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အာရုံတွေကို ရှုမှတ်ဖို့အတွက် ကာယာနုပဿနာ, သတ္တဝါတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ခံစားချက်ဟာ အင်မတန်အရေးကြီးတာဖြစ်လို့ ထိုခံစားချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလေးအနက်ထား ဆင်ခြင် သုံးသပ်နိုင်ရန်အတွက် ဝေဒနာကို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ဆိုပြီး ဝေဒနာနုပဿနာ , သတ္တဝါတွေမှာ စိတ်ကနေ ဦးဆောင်နေတာဖြစ်သောကြောင့် စိတ်အကြောင်းကို လေ့လာဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် အမှန်တရားကို တွေ့ရှိနိုင်အောင် ဆိုပြီးတော့ စိတ္တာ–နုပဿနာ, ကျန်တဲ့သဘာဝတရားတွေ အားလုံးစုပေါင်းပြီးတော့ ဓမ္မာနုပဿနာလို့ မှတ်စရာတရားတွေ မကျန်ရလောက်အောင် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အားလုံးထည့်သွင်း ဟောလိုက်တယ်။

အကျဉ်းချုပ်ပြောရမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တစ်ခုကို ကျင့်တဲ့အခါ မှတ်စရာအာရုံက ၂–မျိုးပဲရှိပါတယ်၊ ရုပ်နဲ့ နာမ် ၂–မျိုးပဲ၊ ကာယာနုပဿနာဆိုတာ ရူပပရိဂ္ဂဟလို့ ခေါ်တဲ့ ရုပ်ကို သတိနဲ့အမှတ်ပြုပြီး ပညာဉာဏ်နဲ့ ရှုကြည့်ဖို့ ရုပ်ကို အဓိကထား ဟောတာ ဖြစ်တယ်။

ဝေဒနာနုပဿနာနဲ့ စိတ္တာနုပဿနာကျတော့ နာမပရိဂ္ဂဟ –နာမ်တရားတွေကို ရှုမှတ်ဖို့လို့ဆိုပြီးတော့ ရှုမှတ်နည်းတစ်ခုပေးတယ်၊ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါင်းစပ်ပြီး ပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရရင် ခန္ဓာငါးပါးဆိုပါစို့၊ ခန္ဓာငါးပါးဟာ ဝိပဿနာရှုဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့ အနေအထားမို့ မြတ်စွာဘုရားက ငါးပါးလို့ ဟောခဲ့တာ၊ အဲဒီမှာ ရူပက္ခန္ဓာကို အာရုံအဖြစ် ဝိပဿနာရှုဖို့ ကာယာနုပဿနာကို

ဟောတယ်၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ ဝေဒနာနုပဿနာကို ဟောတယ်၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ စိတ္တာနုပဿနာကို ဟောတယ်၊ သညာက္ခန္ဓာနဲ့ သင်္ခါရက္ခန္ဓာကို ရှုမှတ်ပွားများဖို့ ဓမ္မာနုပဿနာကို ဟောတယ်လို့ ဒီလိုလည်း မှတ်သားလို့ ရပါတယ်။

၂-မျိုးနဲ့ မှတ်သားမယ်ဆိုရင် ရူပပရိဂ္ဂဟ - ရုပ်ကိုသိမ်းဆည်းခြင်း၊ သိမ်းဆည်းတယ်ဆိုတာ ရုပ်အားလုံးကို ခြုံငုံ (သို့မဟုတ်) ရုပ်ရဲ့သဘာဝတွေကို ခြုံငုံသိတာ, ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတာ၊ ပရိဂ္ဂဟ-သတိနဲ့ မှတ်ယူပြီးတော့ ပညာနဲ့ သိတာ၊ နာမပရိဂ္ဂဟ-နာမ်တရားတွေရဲ့ သဘာဝကို ခြုံငုံသိမ်းဆည်းပြီး သတိနဲ့ ရယူပြီး ပညာနဲ့ ပိုင်းခြားသိတယ်၊ ရူပပရိဂ္ဂဟနဲ့ နာမပရိဂ္ဂဟ-ဝိပဿနာရှုစရာအာရုံဟာ ဒီ ၂-ခုပဲ ရှိပါတယ်။

ဝိပဿနာရှုမယ်ဆိုရင် ရုပ်အစစ်နဲ့ နာမ်တရားတွေကိုသာ ရှုရမယ်၊ ရုပ်အစစ်လို့ ပြောတော့ ရုပ်အတု ရှိသလားဆိုရင် ရုပ်၂၈-ပါးကို နှစ်စု ခွဲလိုက်တဲ့အခါမှ နိပ္ဖန္နရုပ်နဲ့ အနိပ္ဖန္နရုပ်လို့ ၂-မျိုး ခွဲထားတယ်၊ နိပ္ဖန္နဆိုတာ အကြောင်းတရားတွေက တိုက်ရိုက် ထုတ်လုပ်တဲ့ရုပ်၊ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းတရားတွေက ထုတ်လုပ်တယ်၊ အကြောင်းတရားတွေက ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ၊ ကံက ထုတ်လုပ်တဲ့ ရုပ်ရှိတယ်၊ စိတ် ဥတု အာဟာရက ထုတ်လုပ်တဲ့ ရုပ်ရှိတယ်၊ အဲဒီလို ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရတို့က ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ ရုပ်မဟုတ်ဘဲနဲ့ နိပ္ဖန္နရုပ်တွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပြီး ဖြစ်တဲ့ရုပ်တွေကို အနိပ္ဖန္နရုပ်လို့ခေါ်တယ်၊ နိပ္ဖန္နရုပ်က ၁၈-ခု၊ အနိပ္ဖန္နရုပ်က ၁၀-ခု၊ ဝိပဿနာအာရုံအနေနဲ့ ရှုမှတ်တော့မယ်ဆိုရင် နိပ္ဖန္နရုပ် ၁၈-ခုကိုပဲ ရှုရမယ်။

နာမပရိဂ္ဂဟဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်းပဲ ဝိပဿနာ အာရုံဖြစ်နိုင်တဲ့ နာမ်တရားတွေက လောကီစိတ်တွေပဲ၊ လောကီစိတ်စေတသိက်ကိုသာ ရှုမှတ်ရမယ်၊ လောကုတ္တရာစိတ်စေတသိက်က လက်လှမ်းမမီဘူး၊ ဝိပဿနာရှုဖို့ မဟုတ်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့

အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ရှင်းရှင်းလေးပြောထားတယ်– 'ဝဋ္ဋေ အဘိနိဝေသော' ဝဋ္ဋဆိုတာ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ သဘာဝတရားတွေကိုသာလျှင် ဝိပဿနာအာရုံအဖြစ်နဲ့ ရှုမှတ်ရမယ်၊ ဝိဝဋ္ဋဆိုတဲ့ လောကုတ္တရာစိတ်တို့ နိဗ္ဗာန်တို့ကို ရှုမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ရှုလို့ရတဲ့တရားလည်း မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့်မို့ နာမပရိဂ္ဂဟ ရူပပရိဂ္ဂဟ၊ ရုပ်ကို သိမ်းဆည်းတာနဲ့ နာမ်ကို သိမ်းဆည်းတာ၊ သိမ်းဆည်းတယ်ဆိုတာ သတိနဲ့ စွဲမှတ်ပြီးတော့ ဉာဏ်နဲ့သိတာကို ပြောတာ၊ သတိက ရယူပေးတာကို ဉာဏ်က ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ဆုံးဖြတ်တာ၊ အဓိကအားဖြင့် အနီးကပ် လုပ်တာက သတိနဲ့ ဉာဏ်ပဲ။

သတိနဲ့ ဉာဏ် အလုပ် လုပ်ဖို့ရန်အတွက် သတိက ယူပေးတာကို သမာဓိစွမ်းအားက ထိန်းညှိပေးတယ်၊ ဒီသဘောလေးတွေကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားလို့ရှိရင် သဘာဝတရားမှာ စွမ်းဆောင်မှုတွေ အသီးသီး ရှိနေတာပါလားလို့– ဒီလို သဘောပေါက်ဖို့ပါ။

ဓမ္မာနုပဿနာ၌ အပိုင်း ၅–ပိုင်း

ဓမ္မာနုပဿနာမှာ မြတ်စွာဘုရားက အပိုင်း ၅–ပိုင်း ခွဲပြီးတော့ ဟောထားတယ်၊ နိဒါန်းပျိုးတဲ့အနေနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ပြောခဲ့တာက ကာယာနုပဿနာမှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံက ၁၄–မျိုး၊ ဝေဒနာနုပဿနာကျတော့ တစ်လို့ပဲ ရေတွက်တယ်၊ သို့သော် ဝေဒနာနုပဿနာမှာ မြတ်စွာဘုရားက ဝေဒနာကို ၉–မျိုးခွဲ ဟောတော့ ၉–လို့ပဲ ယူချင်လည်း ရတယ်ပေါ့၊ အဲတော့ တစ်လို့ပဲ ယူတယ်ဆိုရင်တော့ ခုနက ၁၄–ခုနဲ့ ဆိုရင် ၁၅–ခု၊ စိတ်ကိုလည်း မြတ်စွာဘုရားက ၁၆–ခုလို့ ခွဲခြားပြီး ဟောတယ်၊ သို့သော် အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက တစ်လို့ပဲ ရေတွက်ပြတယ်၊ ခုနက ၁၅နဲ့ ၁၆ ပေါ့၊ ဓမ္မာနုပဿနာကျတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုက အပိုင်းတွေ ခွဲထားတယ်၊ ပါဠိတော်မှာပါတဲ့ အပိုင်းက ၅–ပိုင်း ရှိတယ်၊ အဲဒီ ၅–ပိုင်းနဲ့ တွက်လိုက် လို့ရှိရင် ၂၁–ဌာန၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ ၂၁မျိုး

ကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ခွဲခြား ရှင်းလင်းပြီး ဟောတယ် လို့ ဒီလို ဆိုခဲ့တယ်။

သို့သော် ဝေဒနာကို မြတ်စွာဘုရားက ၉–မျိုးခွဲပြီး ဟောတယ်၊ စိတ်ကို ၁၆–မျိုးခွဲ ပြီး ဟောတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ၉ မျိုး ၁၆–မျိုးနဲ့ တွက်မယ်ဆိုရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံပေါင်း ၄၄– မျိုး ဖြစ်နိုင်တယ်။

အဋ္ဌကထာဆရာကြီးက ၂၁–ဌာန ခွဲထားတာက **section** တွေကို ကြည့်ပြီး ခွဲထားတာ သို့သော် ဝေဒနာနုပဿနာကို ရှင်းတဲ့အခါမှာ ၉–မျိုးနဲ့ ရှင်းတယ်၊ စိတ္တာနုပဿနာကို ရှင်းတဲ့ အခါမှာ ၁၆–မျိုးနဲ့ ရှင်းတယ်။

'ဓမ္မ' ဟူသည်

ဒီနေ့ ဓမ္မာနုပဿနာကိုဟောမယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟော ကြားတဲ့တရား အားလုံးကို 'ဓမ္မ' တဲ့။ ဒီစကားလုံးဟာ အင်မတန်ကျယ်ဝန်းတဲ့ စကားလုံးဖြစ်တယ်၊ အင်မတန်ကျယ်ဝန်း တဲ့အတွက်ကြောင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ဆက်စပ်လာတဲ့ စကားလုံး တွေနဲ့ပဲ သူ့ကို ကန့်သတ်ပေးရတယ်၊ ကန့်သတ်မှုမရှိရင် မှားယွင်းနိုင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေ ဖော်ဆောင်သွားတတ်တယ်။

ဓမ္မဆိုတာရဲ့ လိုရင်းအဓိပ္ပာယ်ကတော့ 'နိဿတ္တ, နိဇ္ဇီဝ' တဲ့၊ ဆိုလိုရင်းက နိဿတ္တ, နိဇ္ဇီဝဆိုတာ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး, ဇီဝမဟုတ်ဘူး၊ ဒါက အဓိက။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုရင် လူတွေက သတ္တဝါလို့ ထင်နေတာ ကိုး၊ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာဖြစ်နေတဲ့သဘာဝတရားတွေကို သတ္တဝါ လို့ အောက်မေ့နေတယ်, ဇီဝလို့ အောက်မေ့နေတယ်၊ သတ္တ ဇီဝ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့ အသိဟာ အင်မတန် အရေးကြီးလို့ နိဿတ္တ နိဇ္ဇီဝ။

သို့သော် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ တွဲဖက်ပြီး နားလည်ရမယ်ဆိုရင် ဓမ္မရဲ့ **defination,** က ဓမ္မ ဆိုတာ သူ့သဘော သူဆောင်တယ်၊

ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ သဘာဝ တရားလေးတွေ သူ့လက္ခဏာ သူ့အသွင် သဏ္ဌာန်ကို သူဆောင်နေတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ တရားလို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ် ရတယ်။

အဲဒီအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ယူမယ်ဆိုရင် ဓမ္မဆိုတဲ့စကားလုံးအောက်မှာ မပါဝင်တဲ့ တရားမရှိသလောက်ပဲ ကုသိုလ်လည်း ဓမ္မပဲ၊ အကုသိုလ်ကလည်း ဓမ္မပဲ၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ်မှတစ်ပါး ဝိပါက် ကြိယာ ရုပ် ဆိုတာတွေလည်း ဓမ္မပဲ၊ နိဗ္ဗာန်လည်း ဓမ္မပဲ၊ ပညတ်လည်း ဓမ္မပဲ။

အဲဒီတော့ ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးဟာ အားလုံးကို ခြုံမိငုံမိတယ်၊ ဒီနေရာမှာ 'သလက္ခဏံ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော'တဲ့၊ ပရမတ္ထတရားတွေ အားလုံးဟာ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာတွေ ရှိနေတာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဓမ္မဆိုတဲ့ စကားလုံးက အားလုံးကိုခြုံတယ်။

သို့သော် 'ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' ဆိုတဲ့ ဓမ္မကျတော့ ဒါတွေ အကုန်မပါဘူး၊ အကုန်ပါမယ်ဆိုရင် 'အကုသလံ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ'ဖြစ်သွားမှာပေါ့၊ 'ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ'ကျတော့ အဓိကဘာကို ဆိုလိုတာတုန်းဆိုတော့ မဂ်၄-ပါး ဖိုလ်၄-ပါးနဲ့ နိဗ္ဗာန်။

အဓိပ္ပာယ်ကလည်း 'ကိုယ့်သဘော ကိုယ်ဆောင်' ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီတရားကို လိုက်နာကျင့်သုံးမယ် (သို့မဟုတ်) ဒီသဘာဝတရား မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်ပေါ်သွားပြီဆိုလို့ရှိရင် အပါယ် ၄-ဘုံကို မကျရအောင် ဆွဲထားတဲ့သတ္တိ ရှိတယ်လို့ ပြောတယ်။

'စတူသု အပါယေသု အပတမာနေ ကတွာ ဓာရေတီတိ' - ကိုယ့်ကို ကျင့်သုံးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်(သို့မဟုတ်) ဒီသဘာဝတရား မဂ် ၄-ပါး, ဖိုလ် ၄-ပါး, နိဗ္ဗာန် မိမိသန္တာန်မှာရှိနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဆိုရင် အပါယ် ၄-ဘုံ မကျရအောင် ဆွဲထားတယ်လို့ ဆိုတယ်၊ အဲဒါ 'ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' မှာလာတဲ့ ဓမ္မ။

ကျန်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဒေသနာဓမ္မတွေက အဲဒီ မဂ် ၄-တန် ဖိုလ် ၄-တန် နိဗ္ဗာန်ကို ဦးတည်ထားတာ ဖြစ်သောကြောင့် သူတို့ကိုလည်း (ပရိယတ္တိဓမ္မကိုလည်း) အလျော်အား

ဖြင့် 'ဓမ္မ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ' ထဲမှာ ထည့်ရပါတယ်တဲ့၊ ဒီလို နားလည်ရမယ်ပေါ့။

ဒီနေ့ ဓမ္မာနုပဿနာကတော့ ရုပ်တွေလည်းပါတယ်၊ နာမ်တွေလည်းပါတယ်၊ အားလုံးကို ခြုံငုံပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက အပိုင်း ၅-ပိုင်း ခွဲလိုက်တယ်၊ ဘာလို့ ခွဲတုန်းဆို အရေးကြီးတာကို ပြောချင်လို့။

လောကမှာ အရေးကြီးတာနဲ့ အရေးမကြီးတာ အမြဲတမ်းပဲ ခွဲခြားနိုင်ရမယ်ပေါ့၊ ကိစ္စရှိတောင်မှပဲ 'ဒီကိစ္စက အရေးကြီးတယ်၊ ဒီကိစ္စက အရေးမကြီးဘူး၊ ဒါကအရေးပါတယ်၊ ဒါက အရေးမပါဘူး' ဆိုတာ ရှိတယ်မဟုတ်လား၊ သဘာဝတရားတွေထဲမှာလည်း ဒီသဘာဝတရားက အရေးကြီးတယ်၊ ဒါက ဒီလောက်အရေးမကြီးဘူး၊ အရေးကြီးတာကို ဦးစားပေးရမယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ နီဝရဏပဗ္ဗ

ဓမ္မဆိုတဲ့စကားက အလွန်ကျယ်ဝန်းနေတော့ မြတ်စွာဘုရားက နံပါတ်(၁)ဓမ္မအုပ်စုက - ဘာပြောလဲဆိုတော့ 'နီဝရဏပဗ္ဗ' သမထကျင့်စဉ်ပဲကျင့်ကျင့်၊ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ပဲကျင့်ကျင့် ဟောဒီ နီဝရဏတရားတွေက ကန့်လန့်ကြီးခံနေတယ်၊ သူတို့ကို မဖယ်ပဲနဲ့ ဘယ်လိုမှမရဘူး။

ဘုန်းကြီးတို့ မြို့ကြီးတွေမှာ ရေမြောင်းတွေ ပိတ်ဆို့နေပြီဆိုရင် ရေတွေမလျှံဘူးလား၊ ရေတွေပိတ်ဆို့နေတာကို Block ဖြစ်နေတယ် ခေါ်တယ်၊ ယာဉ်တန်းမှာလည်း တစ်ခါတစ်လေကားတွေဟာ junk ဖြစ်နေတယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ ပိတ်ဆို့နေတယ် ပိတ်ဆို့နေပြီဆိုရင် ရှေ့တိုးလို့ရသေးလား- မရဘူး။

နီဝရဏတရားတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ပိတ်ဆို့တတ်တယ်၊ နီဝရဏဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ပိတ်ဆို့ခြင်းပဲ၊ အင်္ဂလိပ်လိုပြန်တော့ hinderance လို့ပြန်တယ်၊ hinder ဆိုတာအပိတ်အဆို့၊ block လုပ်တာ ပိတ်ထားတယ်၊ ဘာတွေကို ပိတ်ထားတုန်းဆိုတော့ ကောင်း

တဲ့သဘာဝတရားတွေ စိတ်ထဲမှာ မပေါ်လာနိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားတယ်၊ မကောင်းတာတွေတော့ ပေါ်နေတာပေါ့၊ ကောင်းတဲ့သဘာဝတရားတွေ ဝင်မလာနိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ထားတဲ့ အတားအဆီးကြီး တစ်ခုတဲ့။

ကဲ ဘယ်လောက်အရေးကြီးတုံးဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ခရီးကိုတက်လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် ဒီအပိတ်အဆို့ကြီး မဖယ်ရှားဘူးဆိုရင် ရှေ့တိုးလို့ရပါ့မလား–မရဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဓမ္မာနုပဿနာမှာ အဲဒါသိဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက နံပါတ်(၁)ထားပြီး နီဝရဏတရားကို ဟောတာ၊ ဒါက သိပ်ပြီး reasonable ဖြစ်တယ်၊ ယုတ္တိရှိတယ်၊ ဒီခေတ်စကားနဲ့ ပြောရင် logical ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေက ကိုယ်ကသာ သဘောမပေါက်တာ၊ ဘုရားဟောတာ အကြောင်းအကျိုး အင်မတန်ဆီလျော်တယ်၊ ကြည့် – နီဝရဏ အပိတ်အဆို့ တရားတွေဟာ နံပါတ်(၁)က ကာမစ္ဆန္ဒ၊ 'ကာမ' ဆိုတာ လိုချင်စရာ အာရုံ၊ 'ဆန္ဒ'ဆိုတာ လိုချင်တာ၊ လိုချင်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ် သက်ပြီး လိုချင်တာက–ကာမစ္ဆန္ဒ၊ 'ကာမစ္ဆန္ဒ' ဆိုတာ လောဘ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို တပ်မက်ပြီးတော့ လိုချင်နေတဲ့ ဒီသဘာဝတရားက ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ ပိတ်ဆို့တယ်။

ပိတ်ဆို့ရုံတင် မကဘူး၊ ဒီသဘာဝတရား လွှမ်းမိုးထားပြီဆိုရင် စိတ်ဟာညစ်ညူးသွားတယ်, ပူလောင်တယ်၊ နီဝရဏတရားဟာ စေတသော ဥပက္ကိလေသေ = ဖြူစင်နေတဲ့ စိတ်ကလေးကို မည်းညစ်သွားအောင် လုပ်ပစ်တယ်၊ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏာ = သဘာဝတရားတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ကွဲကွဲပြားပြားသိတတ်တဲ့ ပညာကိုလည်း အားပျော့သွားအောင် လုပ်တယ်၊ အားမရှိတော့အောင် လုပ်တယ်၊ အားမရှိဘူးဆိုရင် ဘာမှအလုပ် မဖြစ်တော့ဘူးပေါ့၊ ပညာရဲ့စွမ်းဆောင်မှုတွေ မရှိတော့ဘူးလို့ ပြောတာပဲ၊ အဲဒီတော့ သူတို့ကို မဖယ်ရှားဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်တံခါးဝ ရောက်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ ဒါက

အရေးကြီးတယ် ဆိုတာကို ဓမ္မာနုပဿနာမှာ မြတ်စွာဘုရားက စဟောတာ။

ဒုတိယက–ဗျာပါဒနီဝရဏ၊ လူတွေဟာ လိုချင်တာကိုရလို့ ရှိရင် လောဘ၊ မရဘူးဆိုရင် ဒေါသဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်လိုချင်တာ ဆုံးရှုံးသွားမယ်ဆိုရင်တော့ ဒေါသက လာနေမှာပဲ၊ ခံစားချက်က တော့ ဒေါမနဿဝေဒနာပေါ့၊ ဒါကြောင့်မို့ ကာမစ္ဆန္ဒပြီးတော့ ဗျာပါဒလို့ ဒီ ၂–ခုကို တွဲပြထားတာ။

နောက်တစ်ခုက စိတ်ဓာတ်ကို ကုသိုလ်ရေးတွေမှာ အား ပျော့ပြီး တွန့်ဆုတ်သွားစေတဲ့ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ၊ ဒီသဘာဝ ၂–ခု က တွဲဖက်ပြီးတော့ စိတ်အားတွေကို လျော့ကျသွားအောင်လုပ် တယ်၊ လျော့ကျသွားတာနဲ့တပြိုင်နက် Block ဖြစ်သွားတယ်၊ အား မရှိတော့ဘူး၊ ဉာဏ်တွေလည်း တုံးသွားတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စ ကျတော့ စိတ်လေးဟာ ရပ်တည်ရာမရဘဲ ငြိမ်သက်မှု မရှိဘူးတဲ့၊ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပျံ့လွင့်နေတယ်၊ လူတွေက 'ငါ့ စိတ်တွေ လေနေ တယ်–လေနေတယ်'လို့ ပြောကြတယ်၊ စုစည်းလို့ မရဘူး၊ စိတ်တွေမှာ ပူပန်နေတတ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ဝိစိကိစ္ဆာတဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်မှာ ဖြစ် စေ တရားဓမ္မပေါ်မှာ ဖြစ်စေ တွေးလိုက်တာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် မဝေ ခွဲနိုင်တော့ဘူး၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်တော့ဘူး၊ မတွေးဘဲ နေရင်တော့ အကောင်းသားပေါ့၊ လမ်းဆုံရောက်သွားတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ မရောက်ဘူးတဲ့နေရာဆိုရင် ဒီဘက်လမ်းလိုက်ရမလား၊ ဟိုဘက် လမ်းလိုက်ရမလားနဲ့ ဝေခွဲမရ ဖြစ်သလိုပဲတဲ့၊ အဲဒီလိုပဲ ဝိစိကိစ္ဆာ ဖြစ်ပေါ်လာရင် လမ်းပိတ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တယ်၊ အဲဒါတွေ ဟာ နီဝရဏတရားတွေပဲ။

အဲဒီနီဝရဏတရားတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဓမ္မာနုပဿနာကျင့် ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက အချက်ကလေးတွေ ပေးထားတယ်။

နံပါတ်(၁)ဆင်ခြင်ရမှာက ငါ့သန္တာန်မှာ နှစ်သက်စရာအာရုံ တွေ လိုချင်စရာအာရုံတွေကို လိုချင်နေတဲ့ တွယ်တာမက်မောနေ

တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒ ရှိသလား? ဒါက နံပါတ်တစ်ရှုရမှာ၊ ငါ့သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတာ ရှိသလား–မရှိဘူးလား? ဆိုတာ အခုဖြစ်နေတာ ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ခဏခဏ မကြာမကြာဖြစ်တတ်လို့ ရှိသလား ပြောတာ။

ဆိုပါစို့–လူတွေဟာ သွေးတိုးရောဂါရှိတယ်၊ ဒါပေမယ့် အချိန်မရွေး သွေးတက်နေတာတော့ မဟုတ်ဘူး၊ pressure က အချိန်မရွေး မတက်ဘူး၊ ဒါပေမယ့် အဲဒီလူက သွေးတိုးရှိတယ် လို့ ပြောသလိုပဲ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူကလည်း သူ့ဆီးချို အမြဲ တက်နေတာမဟုတ်ပေမယ့် မတည့်တာစားရင်တော့ တက်လာမှာ ပဲ၊ အဲဒီလိုမတည့်တာစားရင် တက်တက်လာတတ်တဲ့ သဘောကို ပြောတာ၊ ဒီမှာလည်း သူ့ဟာသူ ဘယ် ကာမစ္ဆန္ဒက ဖြစ်မလဲ၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးတစ်ခု တွေ့လိုက်လို့ရှိရင် ဒီဆန္ဒက ဘွားကနဲပေါ်လာတာ၊ အဲဒါဆိုရင် ရှိနေတယ်လို့ပဲ ပြောရမှာပေါ့၊ ရောဂါများလိုပဲ ဆီးချိုရှိတယ်, သွေးတိုးရှိတယ်နဲ့ ပြောပေမယ့် အခု ရှိနေတာလားဆိုတော့ အဲဒီလိုတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့၊ ဒါ့ကြောင့် မို့လို့ အဘိဏှ သမုဒါစာရ = မကြာမကြာ ဖြစ်တာ မပြတ် ဖြစ်နေတာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒါကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်၊ ကိုယ်မပယ်ရသေးဘူးဆိုရင် ငါ့သန္တာန်မှာ ကာမစ္ဆန္ဒ ဆိုတာတွေ ရှိသလား?

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားရမှာက ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ ငါ့သန္တာန် မှာ မရှိဘူးလား? ဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်တာက ကိုယ့်ဟာကိုယ်အဖြေ ထွက်ရမယ်၊ဒီဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုလေးက ရှိသလား–မရှိဘူးလား? ဒီလိုတွေးတာလေးကို ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟုတ်ပါ့မလားလို့ တချို့က ထင်ကောင်းထင်လိမ့်မယ်၊သိပ်အရေးကြီးတဲ့ကမ္မဋ္ဌာန်းပဲ၊contem-plation လို့ခေါ်တယ်၊ အနုပဿနာ– ဓမ္မကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် တာ၊ ဒီလိုမှ မတွေးဘဲနဲ့ ရှိမရှိ မသိနိုင်ဘူးလေ၊ လူတွေကတော့ တွေးကြတာပဲ။ ဘာတွေးလဲဆိုရင် အိမ်က မီးဖိုချောင်ထဲမှာ ဆန် ကလေးမှ ရှိသေးရဲ့လား၊ ပုလင်းထဲ ဆီလေးမှ ရှိသေးလား ဆိုပြီး

တော့ တွေးတတ်ကြတယ်၊ မရှိရင် ဈေးသွားရမှာလေ၊ တွေးတော့ သိတယ်ပေါ့၊ သို့သော် ငါ့စိတ်ထဲမှာ ကာမစ္ဆန္ဒ ရှိသလား ဒါလည်း တွေးရမယ့် ကိစ္စတစ်ခုပဲ၊ ဒါတွေးတဲ့လူ အင်မတန်မှ နည်းတယ်၊ ခုနက ဆန်ရှိလား မရှိဘူးလား တွေးလို့ ရှိရင် မရှိဘူးဆိုက ဈေးဝယ် သွားရမယ်၊ ရှိတယ်ဆိုရင် ဒီနေ့တော့ နားလို့ရပြီ၊ ဘယ်နှစ်ရက်စာ ရှိသေးလဲ စသည် သိနိုင်သလိုပဲ ကာမစ္ဆန္ဒ ရှိသလား– မရှိဘူးလား စဉ်းစားရမယ်၊ ရှိနေရင် ပယ်ဖို့ ကြိုးစားရမယ်လေ၊ အဲဒီနှစ်ချက်ကို စဉ်းစားပါတဲ့။

စဉ်းစားတဲ့အခါ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ အဖြေလေး ထွက်လာလို့ ရှိရင် ဘာကြောင့် ရှိနေရတာလဲ? သွေးတိုးရှိရင် ဘာ့ကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲ၊ ဆီးချိုဘာကြောင့် ဖြစ်ရတာလဲလို့ အကြောင်းရှာရသလို ဒီမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားက ကာမစ္ဆန္ဒနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဓမ္မာနုပဿနာကျင့်တဲ့အခါ ဘာ့ကြောင့် ဒီကာမစ္ဆန္ဒဟာ ဖြစ်နေရတာလဲ ဆိုတာကို စဉ်းစားပါတဲ့၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါတဲ့။

နောက်တစ်ခါ မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ ငါ့သန္တာန်မှာ ဘာကြောင့်ဖြစ်သလဲ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သလို ဖြစ်လာတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒတွေကို ဘယ်နည်းနဲ့ ဖယ်ရှားမလဲ ဆိုတာကိုလည်း ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရမယ်တဲ့၊ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကိုလည်းသိရမယ်၊ ဘယ်လို ဖယ်ရှားရမယ်ဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်၊ တစ်ခါတည်း အပြီးသတ်ဖယ်ရှားမှုဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်၊ သိရမည့် အချက်ပေါင်း ၅–ချက် ရှိတယ်၊ ဒါ ဓမ္မာနုပဿနာနော်။

ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ဒီကာမစ္ဆန္ဒနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ ၅-ချက်၊ ဒီ ၅ ချက်ကို မှတ်လိုက်ရင် ကျန်တာတွေ အကျယ်ပြောစရာ မလိုတော့ဘူးပေါ့နော်၊ အနှစ်ချုပ်ကလေးတင်ဟောတာဖြစ်လို့ အကျယ်ကြီးဟောမယ်ဆိုရင် ဒီနိဝရဏတင်ပဲ တစ်ညလောက် ဟောရမလို ဖြစ်နေတယ်နော်။

ဒီနေ့တော့ အပြီးသတ် ဟောမှာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ကာမစ္ဆန္ဒ ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိသလား? နံပါတ်(၁)၊ မရှိဘူးလား?

နံပါတ်(၂)၊ ဘာဖြစ်လို့ ရှိနေရတာလဲ? နံပါတ်(၃)၊ ဘယ်လို ဖယ်ရှားမလဲ? နံပါတ်(၄)၊ တစ်ခါတည်းအပြီးသတ် ဖယ်ရှားမှုက ဘာလဲ, အပြီးသတ်ဖယ်ရှားနိုင်တဲ့တရားက ဘာလဲ? နံပါတ်(၅).. အဲဒါတွေကိုသိအောင် ကြိုးစားရမယ်တဲ့။

အရိပ်အမြွက် ပြောမယ်ဆိုရင် ရှိသလား-မရှိဘူးလား? ဆိုတာက တရားအပေါ်မှာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုတစ်ခုပဲ၊ ဘာကြောင့် ရှိရတာလဲ? ဆိုရင် ရှိရခြင်းအကြောင်းတရားကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးထားတယ်၊ ဒီမဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာတော့ ဒါကို မြတ်စွာဘုရားက မဟောတော့ဘူး၊ တခြားသုတ္တန်မှာ 'သုဘနိမိတ္တံ အယောနိသော မနသိကာရော' တင့်တယ်တယ်လို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အာရုံ, စိတ်ထဲကလှတယ်လို့ ယူဆထားတဲ့အာရုံ-ဒီလိုအာရုံကို မတင့်မသင့် နှလုံးသွင်းလို့ရှိရင် မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ ဖြစ်လာတယ်တဲ့၊ ဟုတ်တယ်လေ..လိုချင်စရာအာရုံကိုကြည့်ရင် လူတွေမပြောဘူးလား 'လှလိုက်တာ'လို့၊ လှလိုက်တာလို့ တွေးလိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် လိုချင်မှုတွေတိုးတက်လာတာပဲလေ၊ အဲဒီလှလိုက်တာဆိုတဲ့အတွေးအကြံလေးဟာ သဘာဝအမှန်ကို သိတာမဟုတ်သည့် အတွက်ကြောင့် အပေါ်ယံလေး ကြည့်ပြီး လှလိုက်တာလို့ စိတ်ထဲမှာ 'အယောနိသော မနသိကာရ'-မတင့်မသင့်နှလုံးသွင်းမိတာကြောင့် မဖြစ်သေးတဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ မဖြစ်သေးတာတင် ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးသား ကာမစ္ဆန္ဒတွေလည်း တိုးလာတယ်၊ ဒီလိုနော်။

ဒါဖြင့် ဒီကာမစ္ဆန္ဒကို ဘယ်လိုဖယ်ရှားရမလဲဆိုရင် မလှဘူး ဆိုတဲ့အတွေးကို မှန်မှန်ကန်ကန်တွေး တတ်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီအတွေးနဲ့ပဲ ဖယ်ရှားရမယ်၊ အသုဘသညာ, အသုဘနိမိတ် မလှပဘူး၊ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့လှပမှု, တင့်တယ်မှုမရှိတဲ့ သဘာဝတရား အခြေအနေတွေကို စဉ်းစားဆင်ခြင်မယ် ဆိုရင် ကာမစ္ဆန္ဒတွေ မတိုးနိုင်တော့ဘူး။

ဆိုပါစို့– ပန်းလေးတစ်ပွင့် လှလိုက်တာလို့ စဉ်းစားမိတဲ့ အချိန်မှာ 'ဒီပန်းလေးဟာ မကြာခင် နွမ်းသွားမှာပဲ၊ လှပမှုဆိုတာ တစ်ခဏပဲ'လို့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်လို့ရှိရင် ကာမစ္ဆန္ဒတွေ မတိုး လာနိုင်တော့ဘူး၊ မလှပတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို နှလုံးသွင်းပြီး တော့ ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဖြစ်လာတဲ့ကာမစ္ဆန္ဒကို လျှော့ချနိုင် တယ်၊ လျှော့ချရုံတင်မကဘူး နောက်ဆုံး ဖယ်ရှားနိုင်တယ်၊ ဒီ ကာမစ္ဆန္ဒကို အကြွင်းမဲ့ ဖယ်ရှားနိုင်တာကတော့ အနာဂါမိမဂ်နဲ့မှ ဖယ်ရှားလို့ ရမှာပေါ့။

နောက်တစ်ခုက ဗျာပါဒ၊ ဗျာပါဒဆိုတဲ့ နီဝရဏတရားဟာ ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိသလား–မရှိဘူးလား၊ ရှိရင် ဘာကြောင့် ရှိနေ တာလဲ၊ ဘယ်လို ဖယ်ရှားမလဲ၊ သူ့ကို ထပ်မပေါ်အောင် ဘာနဲ့ လုပ်ရမလဲ၊ အဲဒီ ၅–ချက်ပဲ၊ ဒီ ၅–ချက်ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်း အားဖြင့် အဖြေ မထွက်နိုင်ဘူးလား? ထွက်နိုင်တယ်၊ အဖြေ ထွက်လာအောင် ဓမ္မာနုပဿနာနဲ့ ဓမ္မကို ရှုမှတ် ဆင်ခြင်တာ။

ထို့အတူပဲ ထိနမိဒ္ဓထိနမိဒ္ဓဆိုတာ ကောင်းတဲ့အလုပ်တွေ လုပ်နေတယ်,တရားအားထုတ်နေတယ်, တရားနာနေတယ် စသည် ဖြင့် ဒီလိုလုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ပျင်းလာတယ်၊ စိတ်ဝင်စားမှု အား နည်းလာတယ်၊ လျှော့ကျလာတယ်..ဒါတွေကို ထိနမိဒ္ဓလို့ခေါ်တာ ပဲနော်၊ စိတ်အားထက်သန်မှုတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ပျော့ကျသွားပြီ၊ ဒီပျော့ကျသွားမှုက ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ ဆိုရင် ပျင်းလို့ပဲ၊ ပျင်း လို့ဖြစ်တာ၊ ပျင်းစိတ်ကလေး ဝင်လာလို့ရှိရင် ထိနမိဒ္ဓလာတာပဲ လေ၊ ဒါကြောင့်မို့ တန္ဒီ–တဲ့, ဝိဇမ္ဘိတာ–တဲ့၊ တန္ဒီဆိုတာ ပျင်းတာ၊ ဝိဇမ္ဘိတာ ဆိုတာ ပျင်းလို့ အညောင်းဆန့်တာ၊ အရတိ –မပျော်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်အပေါ်မှာ စိတ်က မမွေ့ လျော်ဘူး, မပျော်ဘူး, ပျင်းလာတယ်၊ အဲဒါဟာ ထိနမိဒ္ဓ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီ ၅–ချက်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး အဖြေထုတ်သွားတာ၊ အဲဒီ အဖြေ

ထွက်အောင် အနုပဿနာလို့ဆိုတဲ့ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် သတိကပ်ပြီး ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ခြင်း ဆိုတာမှမရှိရင် အဖြေ ထွက်နိုင်ပါ့မလား၊ မထွက်နိုင်ဘူးနော်၊ ဓမ္မာနုပဿနာဆိုတာ အဖြေထုတ်နိုင်အောင်လို့ ကြည့်ပေးရမယ်လို့ ပြောတာ၊ အဖြေထုတ်နိုင်လို့ရှိရင် ဟောဒီ နီဝရဏတရားတွေ ဖယ်ရှားနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။

ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ စိတ်လေနေတာတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ ပူပန်နေတာတွေ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ–သံသယဖြစ်နေတာတွေ၊ ဒါတွေကိုလည်း အဖြေထုတ်၊ ငါ့သန္တာန်မှာ ရှိသလား? မရှိဘူးလား?၊ ဘာကြောင့်ရှိနေတာလဲ? ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဖယ်ရှားလို့ရမလဲ?၊ အပြီးသတ်နောက်ထပ် မပေါ်အောင် ဖယ်ရှားတာက ဘာလဲ? အဲဒီ ၅–ချက်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ နီဝရဏတရား ၅–ပါးကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မာနုပဿနာရဲ့ နံပါတ်တစ် ပထမ section မှာ ဒီလို ဟောထားတယ်၊ ကျန်တာကတော့ ပုံမှန်အတိုင်းပဲ။

ဒီဓမ္မကို ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ နီဝရဏပဲဖြစ်စေ သူများသန္တာန်မှာဖြစ်တဲ့ နီဝရဏပဲဖြစ်စေ ကိုယ့်သန္တာန်ဖြစ်တာရော သူ့သန္တာန်ဖြစ်တာရော နှစ်မျိုးလုံးပဲဖြစ်စေ ဒီလိုရှုမှတ်ရမယ်၊ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်လာတာကိုလည်းမြင်မယ်၊ ပျက်သွားတာကိုလည်း မြင်မယ် (သို့မဟုတ်) ဖြစ်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း မြင်မယ်၊ ပျက်ခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားကိုလည်း မြင်မယ်၊ အဖြစ်အပျက်နှစ်မျိုးလုံးကိုလည်း မြင်နိုင်တယ်။

နောက်ဆုံး နီဝရဏတရားတွေပေါ်မှာ သတိ ကပ်နေတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တတ်တဲ့ ကာမစ္ဆန္ဒအပေါ်မှာ (သို့မဟုတ်) ဗျာပါဒအပေါ်မှာ, ကျန်တဲ့နီဝရဏတွေပေါ်မှာ သတိကပ်ထားတယ်၊ သတိကပ်နေသဖြင့် နီဝရဏရဲ့ သဘောတရားတွေ ပိုပြီး သိလာတယ်၊ နီဝရဏတရားတွေကို အနီးကပ် ပိုပြီး လေ့လာ သိရှိနိုင်လာတယ် ဆိုတဲ့ အကျိုးတွေရတယ်၊ အဲဒီလို အကျိုးတရားတွေ ရလာတဲ့အခါ 'အနိဿိတောစ ဝိဟရတိ' –တဏှာအတွေးတွေ မလာဘူး၊

မှားယွင်းတဲ့ အမြင်တွေ မလာတော့ဘူး၊ မလာသည့် အတွက်ကြောင့် 'န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ'-လောကမှာ ဘာကိုမှ တွယ်ကပ်နေတာ မရှိတော့ဘူး၊ ဥပါဒါန်ဆိုတဲ့ အစွဲအလန်းတွေဟာ လုံးဝ ကင်းသွားတယ်၊ ကင်းသွားလို့ရှိရင် 'အနုပါဒါ ဝိမောက္ခော'-စိတ်ကလေးက လွတ်မြောက်သွားတယ်။

အဲဒီတော့ အားလုံးဟာ အဖြေထုတ်တဲ့အခါ အတူတူချည်းပဲနော်၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက 'ဧကာယနော' လို့ ပြောတာလေ၊ လမ်းကြောင်းက ဒီလမ်းကြောင်းပဲ၊ ဒီဘက်ကိုသွားရမှာ၊ ဒါတွေ အဖြေ မထုတ်နိုင်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကျင့်တာ မပေါက်ရောက်သေးဘူး, မဟန်သေးဘူးပေါ့၊ ဘယ်လမ်းက လျှောက်လျှောက် ပေါက်လာတဲ့ အခါကျတော့ သူ့ကို ဗဟိုပြုထားတယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းပဲ ရောက်မှာပေါ့၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်ရမှာပေါ့။

ဥပမာ - ရွှေတိဂုံဘုရားကြီးကိုသွားတာ တောင်ဘက်က သွားသွား၊ အရှေ့ဘက်ကသွားသွား၊ အနောက်ဘက်ကသွားသွား မြောက်ဘက်ကသွားသွား အရပ် ၄-မျက်နှာ သွားချင်ရာကသွား ရွှေတိဂုံဘုရားကို ဦးတည်ပေါက် ရောက်တဲ့လမ်းပေါ်မှာ လျှောက်ရင် ရောက်သွားတာလိုပဲ၊ အဲဒါလိုပဲ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ တရားတွေရဲ့ destination လို့ ခေါ်တဲ့ attainment ဟာ တစ်ခုတည်းပဲ၊ ဒီကိုသွားမှာပဲ၊ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အစွဲကင်းပြီးတော့ လွတ်မြောက်သွားတာ၊ အစွဲကင်းမှ လွတ်မှာ၊ အစွဲ မကင်းရင် ဆုပ်ကိုင်ထားဦးမှာပဲ၊ စိတ်ကလေးက တဏှာဒိဋ္ဌိဆိုတဲ့စွဲလန်းမှုတွေ အားလုံးချုပ်သွားမှ လွတ်သွားမှာကိုး၊ ဒါက နိဗ္ဗာန ရှုထောင့်ကနေကြည့်တာ၊ နိဗ္ဗာနနဲ့ပတ်သက် ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မာနုပဿနာ(၁)ကို ဟောတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ ခန္ဓပဗ္ဗ

ဓမ္မာနုပဿနာ(၂)ကျတော့ တရားဓမ္မတွေအားလုံးကိုခြုံပြီး ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅-ပါးလို့ ဟောတယ်၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆိုတာ

ဥပါဒါန်ရဲ့ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ရဲ့ အာရုံဖြစ်တဲ့ ခန္ဓာကို ဥပါဒါန– က္ခန္ဓာလို့ခေါ်တယ်၊ ခန္ဓာတိုင်း တဏှာဒိဋ္ဌိရဲ့အာရုံဖြစ်တာ မဟုတ် ဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့ မဖြစ်လဲဆိုရင် မဂ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ မဂ်စိတ်ဆိုတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ဆိုတာတွေ ရှိတယ်၊ ဖိုလ်စိတ်နဲ့ ယှဉ်တာ ရှိတယ်၊ ဒီလောကုတ္တရာစိတ်မှာ ယှဉ်တာတွေ ကျတော့ ဥပါဒါန်ရဲ့ အာရုံမဖြစ်ဘူးလို့ ပြောတာ။

ဒီနေရာမှာ ဝိပဿနာရှုတော့မယ်ဆိုရင် ဥပါဒါန်ရဲ့အာရုံ ဖြစ်တဲ့ခန္ဓာကိုပဲ ရှုရမယ်၊ စွဲလန်းတာကိုပဲ အစွဲဖြုတ်ဖို့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုခိုင်းတာ၊ နဂိုကမှ မစွဲရင် ဖြုတ်စရာ မလိုဘူး၊ စွဲနေလို့ ဖြုတ် ရတာကိုး၊ ဒါကြောင့်မို့ စွဲတဲ့နေရာကို ပိုပြီး ရှုရတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတယ်၊ ဟိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဟိုကမ္မဋ္ဌာန်းပေးတယ်ဆိုတာ သူ့အစွဲ ကြည့်ပေးတာပဲ၊ အရေးကြီး ဆုံးကတော့ အမြင်မှားတာပြုတ်ဖို့နဲ့ အတွယ်အတာပြုတ်ဖို့က ဒါအဓိကပဲ၊ ဖြုတ်တယ်ဆိုတာ ဘယ်နည်းနဲ့ဖြုတ်ဖြုတ်ပြုတ်သွား ဖို့ပဲ အရေးကြီးတာပဲလေ။

ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅–ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဘယ်ပုံရှုရ မလဲဆိုရင် .. မြတ်စွာဘုရားက ရှုကွက်လေး ၃–မျိုးပဲ ပေးထား တယ်၊ 'ဣတိ ရူပံ' – ရုပ်ဆိုတာ ဒါတွေခေါ်တာတဲ့၊ မသိသင့်ဘူး လား? သိသင့်တယ်နော်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုမှတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဒါက ရုပ်လား၊ ဒါက နာမ်လား ဆိုတာ တော့ သုတမယဉာဏ်နဲ့ သိထားဖို့ လိုတာပေါ့နော်၊ ဥပမာ အားဖြင့် – ထွက်လေ ဝင်လေလေးကို ရှုနေတယ်၊ လေ လေးက ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်ပဲ၊ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် လာထိတဲ့ နေရာက ကာယပသာဒရုပ်ပဲ၊ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗ ရုပ်ဆိုတာ သူတစ်ခုတည်း နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့အပါအဝင် အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်ရှစ်ခု ပါနေ တယ်၊ ရုပ်ရှစ်ခုအပေါင်း ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီထဲမှာ ဝါယော လွန်ကဲ နေတယ်၊ ကာယပသာဒရုပ်မှာ အနည်းဆုံး ရုပ် ၁၀–ခု ရှိနေ တယ်၊ ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်က ကာယပသာဒကို လာထိတာ၊

အဲဒီဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ် ဆိုတာလည်း အရုပ်စကားနဲ့ ပြောမယ် ဆိုရင် ရှုသွင်းလိုက်တဲ့ လေ လေးပဲနော်၊ သဘာဝအားဖြင့် ပြောင်းလဲ ပျက်စီးတတ်လို့ ရုပ်တရား၊ ဒီရုပ်က ဒီအတိုင်း မြဲနေမှာ မဟုတ် ဘူး၊ ပြောင်းလဲပျက်စီးတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ရုပ်လို့ခေါ်တယ်၊ နှာသီး ဖျားမှာရှိတဲ့ အသားစိုင် ကာယပသာဒလေးဟာလည်း ပြောင်းလဲ ပျက်စီးတယ်၊ ဒါကြောင့် သူလည်း ရုပ်တရားပဲ၊ အဲဒါလေး ၂-ခု ပေါင်းဆုံလိုက်တဲ့အခါ ထိသိဆိုတဲ့စိတ်ကလေး ပေါ်လာတယ်၊ ဒါကျတော့ နာမ်၊ ဒီလို ရုပ်တရားလေးတွေ နာမ်တရား လေးတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတာ၊ ဒါဟာ ရုပ်ပဲလို့ ဒီလိုသိတာ 'ဣတိ ရူပံ'။

ဒါဖြင့် ဒီရုပ်ကလေး ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? စိတ်ကြောင့် ဖြစ်လာတာ၊ အဿာသ ပဿာသဆိုတဲ့ ထွက်လေ-ဝင်လေဟာ စိတ်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့နေလို့ စိတ္တဇဝါယောလို့ ခေါ်တယ်၊ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်တယ် ဒီလို သူ့အကြောင်းကို သိတယ်၊ ဒါ 'ရူပဿ သမုဒယော'- ဖြစ်ကြောင်း တရားကိုလည်း သိတယ်၊ 'ရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော'- ရုပ်ချုပ်သွားတာ၊ သို့မဟုတ် ချုပ်ကြောင်း ကိုလည်း သိရမယ်၊ ဒီရှုထောင့် ၃-ခုကို သိဖို့ လိုတယ်၊ ဒါရုပ်ပဲ ဆိုတဲ့ သူ့သဘာဝကိုလည်း သိရမယ်၊ ရုပ်ဖြစ်ကြောင်း တရား ကိုလည်း သိရမယ်၊ ရုပ်ပျက်သွားကြောင်းကိုလည်း သိရမယ်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်တာကိုလည်း သိရမယ်၊ ချုပ်သွားတာကိုလည်း သိရမယ်၊ ဒါ ရူပက္ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး သိရမယ့် အချက်ပဲ။

ဝေဒနာက္ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်၍လည်း ဒီအတိုင်းပဲ၊ ဝေဒနာ ရဲ့ ဘာဝကို သိရမယ်, ဘာကြောင့် ဝေဒနာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို သိရမယ်, ဘာကြောင့် ဝေဒနာချုပ်သွားတယ်ဆိုတာကို သိရမယ်၊ သို့မဟုတ် ဖြစ်လာတာကိုလည်း သိရမယ်၊ ဝေဒနာပျက်သွားတာ ကိုလည်း သိရမယ်၊ မြတ်စွာဘုရားက ၃-မျိုး ၃-မျိုး ပေးထား တယ်၊ သညာက္ခန္ဓာ ထို့အတူ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ထို့အတူ, ဝိညာဏက္ခန္ဓာ ထို့အတူ၊ တစ်ခုစီ တစ်ခုစီ ရှုမှတ်ရတယ်။ ဒါ ဉပါဒါနက္ခန္ဓာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဓမ္မာနုပဿနာတဲ့။

ဒါဖြင့် ကာယာနုပဿနာတုန်းကလည်း ရုပ်တွေပဲ မဟုတ်လား၊ ဘာများ ထူးလို့တုန်း မေးရင် ရှုပုံချင်း နည်းနည်းကွာသွားတယ်ပေါ့၊ အခု ဓမ္မာနုပဿနာရှုတဲ့ အခါကျတော့ ရုပ်ကို ရှုရာမှာ point ၃–ခုပဲ ပေးတယ်၊ ဒါဟာ ရုပ်ပဲ, ဒါက ရုပ်ဖြစ်ကြောင်းပဲ, ဒါက ရုပ်ချုပ်ခြင်းအကြောင်းပဲ (သို့မဟုတ်) ဒါက ရုပ်ရဲ့ဖြစ်မှုပဲ, ဒါက ရုပ်ရဲ့ချုပ်သွားမှုပဲလို့ ဒီ အချက် ၃–ချက်ကို ဦးတည်ပြီး ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ဟောတယ်လို့ မှတ်ရမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ သဘာဝတရားချင်း တူပေမယ်လို့ ဆောင်ရွက်ပုံ ဆောင်ရွက်နည်း aspect မတူဘူးပေါ့၊ အဲဒီလို ကွဲပြား ခြားနားမှုလေးတွေ ရှိတယ်။

ဟောဒီ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅–ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မြတ်စွာဘုရားက ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ၅–ပါးဆိုတဲ့ ဓမ္မကို သတိနဲ့မှတ်ယူပြီး အသိဉာဏ်နဲ့ မှန်မှန်ကန်ကန်သိအောင် အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ကြည့်ရမယ်၊ အဲဒီလို ကြည့်တဲ့အခါမှာ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်တာပဲဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးသန္တာန်မှာဖြစ်တာ ဖြစ်စေ၊ မိမိသန္တာန် တစ်လှည့် သူတစ်ပါး သန္တာန် တစ်လှည့်ပဲ ဖြစ်စေ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ရမယ်၊ အဲဒီလို ကြည့်ရှုသုံးသပ်တဲ့အခါမှာ ဖြစ်မှုတွေကိုလည်း သိလာမယ်, ပျက်မှုတွေကိုလည်း သိလာမယ်၊ အဲဒီလို သိလာပြီး အသိလေးဟာ, သတိလေးဟာ ခန္ဓာလို့ခေါ်တဲ့ ဒီဓမ္မပေါ်မှာပဲ ရပ်တည်လာလိမ့်မယ်–တဲ့၊ အဲဒီလို ရပ်တည်လာတာဟာ ဘာအတွက်လဲ ဆိုရင် ဉာဏ်ဖြစ်ဖို့နဲ့ သတိတွေ တိုးပွါးဖို့အတွက် ရပ်တည်တာတဲ့၊ တဏှာဒိဋ္ဌိတွေကို လုံးဝ မှီတွယ်ခြင်း မရှိလို့ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ အစွဲအလန်းတွေ အားလုံးကနေ လွတ်သွားနိုင်ပါတယ်၊ အစွဲအလန်းတွေ ကင်းပြီးတော့ လွတ်မြောက်သွားနိုင်တယ်၊ ဆိုလိုတာက ဘယ်ကျင့်စဉ်ပဲ ကျင့်ကျင့် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ရောက်သွားတာချည်းပဲ။

သို့သော် လူတိုင်းရောက်သလားဆိုတော့ မရောက်ဘူး၊ ဘာကြောင့် မရောက်တာလဲဆိုရင် လူတွေရဲ့ အရည်အချင်းချင်း မတူ

ဘူးလေ၊ မြတ်စွာဘုရားက လမ်းညွှန်တာကတော့ အစအဆုံး လမ်းညွှန်တာပဲ၊ ရောက်တဲ့သူ ရောက်သွားတယ်၊ မရောက်တဲ့သူ မရောက်ဘူး။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပုဏ္ဏားကြီးတစ်ယောက်က မြတ်စွာဘုရားကိုမေးတဲ့ မေးခွန်းတစ်ခုရှိတယ်၊ 'အရှင်ဘုရားက နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားကိုလည်းဟောတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကိုလည်း ဟောတယ်၊ ဒါဆိုရင် အားလုံး နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြရဲ့လား'တဲ့ မေးပုံကနော်၊ မြတ်စွာဘုရားက–ငါပြောမယ်တဲ့၊ မင်းက ရာဇဂြိုဟ်ပြည်နေတာဆိုတော့ ရာဇဂြိုဟ်လမ်း ကောင်းကောင်းသိမှာပေါ့–တဲ့၊ သိပါတယ်–တဲ့၊ ဒါဆို ရာဇဂြိုဟ်မြို့ကြီးလည်းရှိတယ်၊ မင်းက လည်းပဲ ဘယ်ကနေသွားဆိုပြီး လမ်းညွှန်လိုက်တယ်၊ အဲဒီလို လမ်းညွှန်တဲ့အထဲမှာ မင်းပြောတဲ့အတိုင်း သွားတဲ့သူက ရောက်တယ်၊ နောက်တစ်ယောက်က နောက်ပြန်လျှောက်ပြီး သွားရင် ရောက်ပါ့မလားတဲ့၊ မရောက်နိုင်ပါဘူးတဲ့၊ အဲဒါဆိုရင် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်လည်းရှိတယ်၊ သွားရာလမ်းလည်း ရှိနေလျက်နဲ့ ဘာလို့ အဲဒီသူ မရောက်တာလဲ? ဆိုတော့ သူနဲ့မဆိုင်ပါဘူး–တဲ့၊ သူ မသွားလို့ မရောက်တာပါ–တဲ့။

အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက ဟုတ်တယ်။ အဲဒီအတိုင်းပဲ–တဲ့၊ ငါဟောတဲ့တရားလည်း ငါနဲ့မဆိုင်ဘူးတဲ့၊ ကျင့်တဲ့သူနဲ့သာ ဆိုင်တယ်တဲ့၊ ငါလမ်းချပေးတာပဲ၊ သွားတဲ့သူမှ ရောက်မယ်လေ၊ သွားတဲ့သူတောင်မှ တစ်ဝက်တစ်ပျက်နဲ့ ရပ်နေရင် ဘယ်ရောက်မလဲ၊ ခရီးက တစ်ခါတစ်လေ ရှည်ချင် ရှည်မယ်ပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဉာဏ်စွမ်းအား သတိစွမ်းအား ဆိုတာက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တူတာ မဟုတ်ဘူးလေ၊ မတူတာကို သွားပြီးတော့ သူက တစ်မိနစ်နဲ့ ရောက်တယ်၊ ငါလည်း တစ်မိနစ်နဲ့ ရောက်ရမယ်လို့ ဒီလိုလုပ်လို့ မရဘူးလေ။

သတိစွမ်းအားတွေ၊ ဉာဏ်စွမ်းအားတွေနဲ့ သွားကြရတဲ့ အခါ စွမ်းအားထက်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုရင် မြန်မြန်ရောက်တယ်၊

စွမ်းအားညံ့နေရင် မရောက်ဘူးလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်ပေါ့၊ သို့သော် သွားနေရင်တော့ ရောက်လာမှာပါပဲ၊ ရပ်တော့ မနေနဲ့ပေါ့၊ ဒီဘဝမှာ ဒီလောက် ပေါက်တယ်၊ နောက်ဘဝကျတော့ ဒီထက် ပိုပေါက်သွားမှာပေါ့၊ အကယ်၍ မသွားဘူး၊ သို့မဟုတ် နောက်ပြန်လျှောက်နေရင်တော့ ဝေးသထက်ဝေးမှာပဲ။

သတ္တဝါတွေဆိုတာက နောက်ပြန်လျှောက်တာက များတယ်လေ၊ ကျောခိုင်းလိုက်တာက များတယ်၊ ကျောခိုင်းပြီးတော့ လျှောက်ကြည့်ပါလား–ဘယ်ရောက်မလဲ၊ မျက်နှာမူဖို့ကိုက အင်မတန်အရေးကြီးတာနော်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်ကို မျက်နှာမူပြီးတော့ လုပ်နေတာက ကျင့်နေတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ကျင့်နေရင် တစ်လှမ်းလျှောက်ရင် တစ်လှမ်းနီးတာပဲ၊ နှစ်လှမ်းလျှောက်ရင် နှစ်လှမ်းနီးတာပဲ၊ နောက်ပြန်ဆုတ်ရင်တော့ တစ်လှမ်း ဆုတ်ရင် တစ်လှမ်း ဝေးသွားမှာပဲပေါ့။

ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတနပဗ္ဗ

ခန္ဓာနဲ့ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဒုတိယ ဟောတယ်၊ တတိယကျတော့ အာယတန ၁၂–ပါးနဲ့ဟောတယ်၊ အာယတန ၁၂–ပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အခါ ရှုမှတ်ပုံလေးတွေ တစ်မျိုးပေးတယ်၊ အာယတန ၁၂–ပါး ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိနေတာတွေကို စဉ်းစားကြည့်ပေါ့၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အဆင်းအာရုံကို မြင်ရတဲ့ မျက်စိရှိတယ်၊ အသံကိုကြားတဲ့ နားရှိတယ်၊ အနံ့ကို ရှူရတဲ့ နှာခေါင်းရှိတယ်၊ ဒါကတော့ အရပ်စကားနဲ့ ပြောတာပေါ့နော်။

အဆင်းကိုမြင်တဲ့ မျက်စိဆိုတာ ဘယ်နှစ်ခုလဲ? အဆင်းက တစ်ခု၊ မျက်စိကတစ်ခု၊ နှစ်ခုမဟုတ်ဘူးလား၊ အဆင်းက အာရုံ၊ မျက်စိက ထိုအာရုံကို ခံယူတဲ့ ပသာဒရုပ်–ဝတ္ထုရုပ်ပေါ့၊ ဝတ္ထုနဲ့ အာရုံလို့ ဆိုလိုတာပေါ့၊ ဒီနှစ်ခုတိုက်မှ မြင်သိစိတ်ပေါ်မှာကိုး၊ အဲဒီတော့ မျက်စိလည်း ရှိရမယ်၊ အဆင်းအာရုံလည်း ရှိရမယ်၊ အဆင်းအာရုံက မျက်စိတွင် ပေါ်လာထင်မှ မြင်သိစိတ်ဆိုတာ

ပေါ်တာကိုး၊ အဲဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့မှာ မျက်စိလည်း ရှိတယ်, မြင်စရာ အာရုံလည်း ရှိတယ်၊ နား ရှိတယ်, အသံရှိတယ်၊ နှစ်ခုစီ နှစ်ခုစီ သွားမှာနော်၊ နှာခေါင်း ရှိတယ်, အနံ့အာရုံ ရှိတယ်၊ လျှာရှိတယ်, အရသာခံယူနိုင်တယ်၊ ကာယ–body ဆိုတာ ရှိတယ်, အထိအတွေ့အာရုံ ရှိတယ်၊ စိတ် ရှိတယ်, သိစရာအာရုံ ရှိတယ်၊ ပေါင်းလိုက်တော့ အာယတန ၁၂–ပါး၊ အတွင်းအာယတနနဲ့ အပြင်အာယတန (သို့မဟုတ်) အခံဓာတ်နဲ့ အတိုက်ဓာတ်ပေါ့၊ စာပေလိုပြောရင် အဇ္ဈတ္တိ က+အာယတန =အဇ္ဈတ္တိကာယတန၊ ဗဟိဒ္ဓ+အာယတန ဗဟိဒ္ဓါယတန။

အဲဒီလို ပေါ်လာတဲ့အခါမှာ မျက်စိနဲ့ အဆင်းအာရုံလေးကို ပဲ ကြည့် ..ကြည့်ရမှာက 'ငါ့မှာ မျက်စိလို့ဆိုတဲ့ ပသာဒရုပ်လေး ရှိတယ်၊ ရူပါရုံဆိုတဲ့ မျက်စိနဲ့မြင်စရာအာရုံလေး ရှိတယ်၊ အဲဒီ နှစ်ခုကို အကြောင်းပြုလာတဲ့ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိတယ်'၊ ဟုတ်တယ်လေ –သံယောဇဉ်ဆိုတာ အဲဒီနောက်မှလာတာပဲ၊ မမြင်ဘူးဘဲနဲ့ သံယောဇဉ်ဆိုတာ မဖြစ်ဘူးလေ၊ မျက်စိက နှစ်သက်စရာ အာရုံလေးကို မြင်လိုက်တယ်ဆိုရင် မြင်စရာအာရုံရယ်, မျက်စိရယ် အဲဒီနှစ်ခုကို ပေါင်းပြီး တွယ်တာမှုလေး ပေါ်လာတာ၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားက အရေးကြီးတာကို ဖြတ်ပြောလိုက်တာနော်၊ အစဉ်အတိုင်း ပြောနေရင် လိုရင်း မရောက်မှာစိုးလို့။

အစဉ်တိုင်းပြောရင် ရူပါရုံ–အဆင်းအာရုံလေးက မျက်စိကို လာတိုက်ရင် မြင်သိစိတ်ပေါ်မယ်၊'တိဏ္ဏံ သင်္ဂတိ ဖဿော' မျက်စိရယ်, အဆင်းအာရုံရယ်, မြင်သိစိတ်ရယ် ပေါင်းမိလိုက်တဲ့အခါ ဖဿလာမယ်၊ 'ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ' ဝေဒနာ လာမယ်၊ 'ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ' 'တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါန်' ဒီလို လာမှာပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားက သံယောဇဉ်ကို လှမ်းပြော လိုက်တယ်၊ ဖဿတွေ ဘာတွေကို မြှုပ်ထားလိုက်ပြီး မျက်စိရှိလို့ မြင်စရာတွေ မြင်တယ်၊ မြင်လို့ သံယောဇဉ် ဖြစ်တယ်၊ ဒါက ရှင်းနေတာပဲလေ၊ ကြားလို့ သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်၊ အနံ့ရလို့

သံယောဇဉ်ဖြစ်တယ်၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်တာတွေ၊ မျက်စိက မြင်ပြီးတော့ မြင်တဲ့သံယောဇဉ်လေး ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ဖြစ်လာတဲ့သံယောဇဉ်ဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ? ဒါကို ရှုမှတ်ရမှာ၊ အကြောင်းမပါဘဲနဲ့ မဖြစ်ဘူးနော်၊ ခုနက မျက်စိဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်၊ အဆင်းအာရုံဆိုတာကိုလည်း သိရမယ်၊ အဲဒီနှစ်ခု အကြောင်းပြုပြီးတော့ သံယောဇဉ်ပေါ်လာတာကိုလည်း သိရမယ်၊ အဲဒီသံယောဇဉ်ကို ဘယ်နည်းနဲ့ဖယ်ရှားရမလဲ? ဒါကိုလည်း သိသင့်တယ်၊ ဒီသံယောဇဉ်ဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာရသလဲ? မျက်စိနဲ့ဆုံတိုင်း သံယောဇဉ်ဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘာကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာ အကြောင်းရှိတယ်၊ အဲဒီတော့ ဘာကြောင့်ဖြစ်လာသလဲ? ဖြစ်လာတာကို ဘာနဲ့ ဖယ်ရှားမလဲ? အကြွင်းမဲ့ ဖြတ်တောက်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ? ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို အလေးအနက်ထားပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်တာကိုပဲ အနုပဿနာလို့ ခေါ်တယ်၊ အာယတန ၁၂-မျိုးလုံးကို အဲဒီလို အတွဲလိုက် အတွဲလိုက် ရှုမြင်သုံးသပ်သွားမယ်ဆိုရင် ဒါဟာ ဓမ္မာနုပဿနာပဲ။

ခုနက အဇ္ဈတ္တပဲဖြစ်စေ ဗဟိဒ္ဓပဲဖြစ်စေ ရှုပါတဲ့၊ အကြောင်းတရားတွေကိုလည်း မြင်လာလိမ့်မယ်၊ အကျိုးတရားတွေကိုလည်း မြင်လာလိမ့်မယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ကိုယ်ရှုမှတ်နေတဲ့ အာယတနတွေပေါ်မှာ သတိစွမ်းအားတွေ ထက်လာပြီး အဲဒီသတိစွမ်းအားက ရှုမှတ်နေတဲ့ အာယတနပေါ်မှာ တည်ငြိမ်နေပြီးတော့ အသိဉာဏ်တက်ဖို့နဲ့ သတိစွမ်းအားတွေ တိုးပွားလာဖို့ပဲ ဖြစ်လိမ့်မယ်တဲ့၊ တဏှာအတွေးတွေ ဒိဋ္ဌိအမြင်တွေ မဝင်ဘူး၊ မဝင်သည့်အတွက်ကြောင့် နောက်ဆုံး လောကကြီးတစ်ခုလုံးမှာ ဘာမှစွဲလန်းတာ၊ တပ်မက်တာ မရှိတော့ဘူး အစွဲပြုတ်သွားတယ်၊ အစွဲပြုတ်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဟာ လွတ်သွားပြီလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်နော်၊ စိတ်ကလေး လွတ်သွားပြီဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန္တာဖြစ် သွားတဲ့အထိကို ပြောတာပဲ၊ သို့သော် မကျင့်လို့ရှိရင်

တော့ အဲဒီထိအောင် မရောက်ဘူးပေါ့၊ တရားတိုင်း တရားတိုင်းဟာ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်နဲ့ပဲ အဆုံးသတ်တယ်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ ဒီလမ်းကြောင်း အတိုင်းပဲ မြတ်စွာဘုရားက ပေးထားတာ၊ တစ်ပုံစံတည်းမဲ့ ပေးထားတာ၊ အဲဒီတော့ ဘယ်ရှုထောင့်က သွားသွား လမ်းဆုံးရင် ဒီရောက်မှာပဲ၊ လမ်းဆုံးဆိုတာက 'နကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ' ဒါလမ်းဆုံးပဲ၊ 'လောကေ'–လောကကြီးမှာ၊ 'ကိဉ္စိ'– ဘာကိုမျှ၊ 'န ဥပါဒိယတိ'– မစွဲတော့ဘူး တဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့တတွေက တစ်ခုလွှတ် လိုက်ရင် နောက်တစ်ခုကို စွဲတာလေ၊ ဟိုမှာကျတော့ စွဲတာ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ ဒီလိုဖြစ်ရမှာနော်၊ စွဲတာတွေ လုံးဝပျောက်သွားရမယ်၊ ဒါက အာယတနနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှုပုံရှုနည်းကို ဓမ္မာနုပဿနာမှာ နံပါတ်(၃) အနေနဲ့ ဟောတယ်။

ဓမ္မာနုပဿနာ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ

နံပါတ်(၄)အနေနဲ့က ဘာဟောလဲဆိုရင် ဗောဇ္ဈင်ကိုဟောတယ်၊ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတာ ဗောဓိ+အင်္ဂ၊ ဗောဓိ ဆိုတာ သိတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်(သို့မဟုတ်)အသိဉာဏ်၊ ဉာဏ်ရဲ့ အထောက်အကူတွေ သိတတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သိကြောင်းအင်္ဂါရပ်တွေ၊ အထောက်အပံ့ အင်္ဂါရပ်တွေကို ဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီဗောဇ္ဈင်္ဂလို့ ဆိုတဲ့ တရားက ၇–မျိုး ရှိတယ်၊ နံပါတ် (၁) က သတိ၊ နံပါတ် (၂) က ဓမ္မဝိစယ၊ ဓမ္မဝိစယ ဆိုတာ ဓမ္မတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ နံပါတ် (၃) က ဝီရိယ–အကုသိုလ်တွေ ဖယ်ရှားဖို့၊ ကုသိုလ်တွေပြည့်ဝဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ နံပါတ် (၄) က ပီတိ–စိတ်ထဲမှာ တရားဓမ္မနဲ့ ကျေနပ်နှစ်သက်မှု၊ နံပါတ် (၅) က ပဿဒ္ဓိ – ကိုယ်ရော၊ စိတ်ရော ငြိမ်းအေးနေမှု၊ နံပါတ်(၆)က သမာဓိ– စိတ်ကလေး ငြိမ်နေမှု၊ နံပါတ်(၇)က ဥပေက္ခာ– သဘာဝတရားအားလုံးဟာ

တည်ငြိမ်တည်းဆောင်ရွက်နေမှု၊ အားလုံးပေါင်း လိုက်တဲ့အခါ ၇–ခု ရှိတယ်။

အဲဒီ ၇–ခုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဒီ ဗောဇ္ဈင်တွေကို ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့အနေနဲ့ ဘာလို့ ဓမ္မာနုပဿနာထဲ ထည့်ပေးသလဲဆိုရင် ဒါက အရေးကြီးတယ်လေ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ခုနက အနှောင့်အယှက်ပေးမယ့် နီဝရဏတွေကို သိဖို့အရေး ကြီးသလို ကောင်းတဲ့အခြေအနေတွေ ရှိ–မရှိသိဖို့လည်း အရေး ကြီးတယ်လေ၊ အဲဒီတော့ နံပါတ်–၁ ကြည့်ရမှာက ငါ့သန္တာန်မှာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်– အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်တဲ့ သတိတရား ရှိရဲ့လား? ဒါစဉ်းစားရမယ်၊ ဒီလို ရှုရမှာနော်၊ အဲဒီတော့ ရှိ–မရှိ မသိဘဲနဲ့ ဘယ်လိုလုပ်တိုးအောင် လုပ်လို့ရမလဲ၊ လုပ်လို့ မရနိုင် ဘူး၊ ဒါကြောင့် ရှိသလားဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစား၊ မရှိဘူးလား ဆိုတာကိုလည်း စဉ်းစား။

ဒါဖြင့်မရှိသေးရင် ရှိလာအောင်ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? ရှိပြီးရင် တိုးလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? point လေးခု ပေးထားတယ်၊ ငါ့သန္တာန်မှာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ရှိသလား–မရှိဘူးလား ရှုမှတ်ရ မယ်၊ အဖြေက မရှိသေးဘူးလို့ထွက်ရင် ရှိလာအောင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ၊ ရှိတယ်လို့အဖြေထွက်လို့ရှိရင် တိုးအောင်ဘယ်လိုလုပ် မလဲ၊ ဒီ point တွေ မသိနိုင်ဘူးလား၊ အကယ်၍ ဆင်ခြင် သုံးသပ်မကြည့်ဘူး ဆိုရင် ဒီအချက်တွေ ဘယ်လိုလုပ် သိနိုင် မလဲနော်၊ ဒီလို သိမ်မွေ့တဲ့ သဘာဝတရားကို မပြောနဲ့ ကိုယ့်အိမ်မှာ ဘာရှိသလဲ ဆိုတာတောင် အမှတ်တမဲ့ နေရင် မသိဘူး၊ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ ကိုယ့်အိမ်မှာ ရှိ–မရှိ သိအောင် ကြိုးစားရသလိုပဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဒါတွေ ရှိ–မရှိ သိအောင် ကြိုးစားသင့်တယ်နော်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဗောဇ္ဈင် ၇–ပါး ကိုလည်း ရှုမှတ်ပွားများဖို့ဆိုပြီး မြတ်စွာဘုရားက ၄–ခုမြောက် အနေနဲ့ ဒါကို ဟောတာ။

အဲဒီမှာ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင် ငါ့သန္တာန်မှာရှိသလား?၊ မရှိဘူးလား? မရှိသေးရင် ဖြစ်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? ရှိပြီးရင် တိုးပွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ? ဒီ၄–ချက်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်လို့ ရှိရင် မရှိသေးရင် ရှိအောင်လုပ်ရလိမ့်မယ်၊ ရှိပြီးရင် တိုးတက်အောင် လုပ်ရလိမ့်မယ်၊ သမ္ဗောဇ္ဈင်ရှိမှသာ ခုနကပြောတဲ့ အတွယ်အတာ မဲ့ပြီးတော့ လွတ်မြောက်မှု ဆိုတာဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဒီအနေအထားကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာနော်။

ဓမ္မာနုပဿနာ သစ္စပဗ္ဗ

နောက်ဆုံး ၅–ခုမြောက်ကျတော့ သစ္စာ ၄–ပါးကို ဟောတယ်၊ သစ္စာ၄–ပါးဆိုတာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုဖို့ချည်း ဟောတာမဟုတ်ဘူးနော်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ဘယ်လိုလုပ် ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုလို့ ရမလဲ၊ မရနိုင်ဘူးနော်၊ နောက်ဆုံးမှာ attainment ကို တကယ်သိရမှာက သစ္စာ ၄–ပါးပဲ သိရမှာမဟုတ်လား၊ သစ္စာ ၄–ပါးကို နောက်ဆုံး ဓမ္မာ–နုပဿနာရဲ့ အဆုံးပိုင်းအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောလိုက်တယ်၊ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂ၊ အပြည့်အဝပြောလို့ရှိရင် ဒုက္ခ၊ ဒုက္ခသမုဒယ၊ ဒုက္ခနိရောဓ၊ ဒုက္ခ နိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါတဲ့။

'ဒုက္ခ' ဆိုတာ ရုပ်တွေနာမ်တွေ အားလုံးဟာ ဒုက္ခပဲ၊ ရုပ်တွေနာမ်တွေအားလုံးဟာ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေကနှိပ်စက်နေလို့ ဒုက္ခ၊ အနှိပ်စက်ခံရရင် ဆင်းရဲတာပဲလေ၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုကြီးမှ လွတ်လို့မရအောင်၊ တိမ်းလို့မရအောင်၊ ရှောင်လွှဲလို့မရအောင် အနှိပ်စက်ခံနေရလို့ ဒုက္ခလို့ ပြောတာ၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းလို့ ဒုက္ခလို့ ပြောတာ၊ ဒါကြောင့်မို့ ဒုက္ခကို အင်္ဂလိပ်လို တချို့က Suffering လို့ ပြန်ရင် သိပ်ပြီးမပြည့်စုံဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် suffering လို့ ပြန်လိုက်လို့ရှိရင် လူတွေနားလည် သွားတာက သွားကိုက်တာတို့၊ နားကိုက်တာတို့၊ စိတ်ဆင်းရဲတာတို့ ဒါတွေလောက်တင်

အောက်မေ့သွားတယ်၊ မဟုတ်ဘူး- ဒုက္ခ- သစ္စာ ဆိုတဲ့အထဲမှာ ရှာန်တရားတွေပါ ပါတယ်၊ ဈာန်ချမ်းသာတွေကိုပါ ဒုက္ခသစ္စာလို့ ခေါ်တယ်၊ ဘာဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ ခေါ်သလဲဆိုရင် မမြဲလို့ ခေါ်တာ၊ မမြဲလို့ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး၊ ပျက်နိုင်တဲ့ အရာတွေ ဖြစ်လို့ ဒုက္ခလို့ ပေါင်းခေါ်လိုက်တာ။

တစ်နည်းအားဖြင့် ဒု–ဆိုတာ အလွန်စက်ဆုပ်စရာကောင်းတယ်၊ ကျေနပ်စရာ မကောင်းဘူး၊ ခ–ဆိုတာ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ဘာမှမရှိဘူးလို့ ပြောတာ၊ ခ–ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က ဘာမှမရှိတာကို ပြောတာ၊ ကောင်းကင်ဆိုတာ ဘာရှိသလဲ–ဘာမှမရှိဘူးပေါ့၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲ ဒုက္ခဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ဝိသုဒ္ဓိမဂ်မှာ အဲဒီလို ဖွင့်ထားတယ်၊ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတယ် ဆိုတာ လောကမှာ မကျေနပ်စရာတွေ ဆင်းရဲတာတွေ အားလုံးဟာ ရုပ်နာမ်မှာ တည်နေလို့ စက်ဆုပ်စရာကောင်းတာ၊ မကောင်းတာတွေမှန်သမျှ ရုပ်နာမ်မှာ ရှိနေတယ်၊ ရုပ်တွေနာမ်တွေမှာ မကောင်းတာတွေမှန်သမျှ အကုန်စုဝေးနေတာပဲ၊ ရောဂါတွေကလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးမှာပဲ ရှိနေတာပဲ၊ ရောဂါကို အမျိုးစုံနေအောင် ရှိတာ၊ မလိုလားအပ်တဲ့ဟာတွေ ရောဂါတွေရှိနေတဲ့ဟာကြီးက ကျေနပ်စရာဘယ်ကောင်းမလဲ၊ ဒါကို 'ဒု' ဆိုတာ– စက်ဆုပ်စရာ ကောင်းတယ်, ရွံ့စရာကောင်းတယ်၊ မုန်းစရာကောင်းတယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကိုပြောတာ၊ 'ခ' ဆိုတာ ကိုယ်ထင်တဲ့အတိုင်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ကိုယ်ကတော့ လှတယ်လို့ထင်ပေမယ့် မလှဘူး၊ မြဲမယ်လို့ထင်ပေမယ့် မမြဲဘူး၊ ချမ်းသာလို့ထင်ပေမယ့် မချမ်းသာဘူး၊ ကိုယ်ထင်တာတစ်ခုမှ မဟုတ်ဘူး၊ အထင်သာရှိတယ် ဘာမှမရှိဘူးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်။

အဲဒီဒုက္ခဆိုတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားကို ဘယ်သူကဖြစ်စေသလဲ ဆိုရင် တဏှာပဲ၊ တဏှာကို ဦးတည်ပြောပေမယ့် ကျန်တာတွေလည်း ဒုက္ခသမုဒယပဲ၊ တဏှာနဲ့တွဲဖက်လာရင် ဒုက္ခသမုဒယပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ အဂုတ္တရပါဠိ 'တိတ္ထာယတနသုတ်' မှာကျတော့ 'ကတမံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ' ဆိုတဲ့နေရာမှာ မြတ်စွာဘုရားက

ဘာကို ထည့်ဟောထားတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် 'အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ' 'သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ' ဆိုတဲ့ ပဋိစ္စ သမုပ္ပါဒ်ကြီး တစ်ခုလုံးကို ဒုက္ခသမုဒယလို့ ထည့်ဟောထားတာနော်၊ အဲဒီ ပါဠိကတွေ့ရ နည်းတယ်၊ တခြားနေရာမှာ သိပ်မတွေ့ချင်ဘူး၊ ဒါ သတိထားစရာတစ်ခုပဲ၊ တဏှာတစ်ခုတည်းတင် ဒုက္ခသမု ဒယ ဆိုတာ ဦးတည်ချက် တစ်ခုအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

အေး ကောင်းပြီ ဒုက္ခကိုလည်း သိရမယ်၊ ဒုက္ခသမုဒယ ကိုလည်းသိရမယ်၊ သစ္စာ ၄-ပါးကို ဟောတဲ့နေရာမှာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်အနေနဲ့ ရှုရမှာကတော့ ဒုက္ခပဲ၊ ဒုက္ခဟာ ဝိပဿနာရဲ့ အာရုံ အနေနဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာမှာ ရှုရမယ်၊ အဲဒီလို ရှုတဲ့အခါ ဘာနဲ့ ရှုရမလဲဆိုရင် ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါလို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင် ၈-ပါးနဲ့ ရှုရမယ်၊ မဂ္ဂင် ၈-ပါး မိမိသန္တာန်မှာ လေ့ကျင့်ယူလို့ အစွမ်းထက် လာပြီဆိုရင် ဒုက္ခဆိုတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကို ကောင်းကောင်းကြီး မြင်တယ်။

ဆိုလိုရင်း ပြောကြပါစို့၊ ဒုက္ခသစ္စာကို မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ရှု၊ အဲဒီလို ရှုတဲ့အခါမှာ ရလဒ်က ဒုက္ခသမုဒယကို ဖယ်ရှားပြီး ဒုက္ခနိရောဓ ကို ရောက်သွားတယ်၊ တစ်ခုကိုဖယ်ပြီး တစ်ခုကို ရောက်သွား တယ်၊ ဒါက သဘာဝပဲလေ၊ နောက်တစ်ခု ယူမယ်ဆိုရင် ရှေ့ တစ်ခု စွန့်ရမှာပဲ၊ ဘုန်းကြီးဝတ်မယ်ဆိုရင် လူ့ဘဝ စွန့်ရမယ်၊ ဟိုဘက်ကမ်းသွားချင်ရင် ဒီဘက်ကမ်းကို စွန့်ရမယ်၊ တစ်ခုတော့ စွန့်ရမှာပဲ၊ အဲဒီလို တစ်ခုစွန့်ပြီး တစ်ခု ယူတာ၊ ဒီပြင်ဟာ မပြောနဲ့ လမ်းလျှောက်တာတောင် ပထမ ခြေလှမ်း မစွန့်ဘဲနဲ့ ဒုတိယခြေလှမ်း လှမ်းလို့မရဘူး၊ စွန့်ရတာပဲ၊ အဲဒါလိုပေါ့ ဒုက္ခက သမုဒယကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ ဒုက္ခနိရောဓဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန် ကို ရောက်ရှိသွားတာပဲ၊ သစ္စာ ၄-ပါးဆိုတာ တကယ်တော့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို အကျဉ်းချုပ် ဟောတဲ့ တရားပါပဲ၊ ဝိပဿနာ ရှုချင်ရင် ဘာကိုရှုရမလဲ? ဒုက္ခသစ္စာကို ရှုရမယ်၊ ဘာနဲ့ရှုမလဲ

မဂ္ဂသစ္စာနဲ့ ရှုမယ်၊ အဲဒီလိုရှုရင် ရလဒ်က ဘာလဲဆိုရင် ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သမုဒယကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိရောဓသစ္စာကို ရယူပိုင်ဆိုင်မယ်လို့ ဆိုလိုတယ်နော်၊ အဲဒီလို နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားက မဂ္ဂသစ္စာကို အကျယ်တဝင့် ဟောပြောပြီးတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးရဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာ အခန်းကို အခန်း ၅–ခန်း နဲ့ပဲ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်။

နိဂုံးပိုင်း

နိဂုံးချုပ်ပြီးတဲ့အခါကျတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးမှာ လာတဲ့အတိုင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်လို့ရှိရင် ဘာတွေရနိုင်တယ်ဆိုတာကို ဟောစာတမ်းအနေနဲ့ ထုတ်ပေးထားခဲ့တယ်၊ အခုပြောတဲ့ နည်းစနစ်တွေအတိုင်း ကာယာ– နုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ– ဟောဒီ နည်းစနစ်တွေ အတိုင်း ၇–နှစ်လောက် မပျက်မကွက် ကျင့်လိုက်ပါတဲ့၊ ၇ နှစ် ဆိုတာ အများဆုံး ပြောတာနော်၊ ၇–နှစ်ဆိုရင် ကြာလှချည်လားလို့ အောက်မေ့ချင် အောက်မေ့မယ်၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ ဆိုတော့ ပျင်းတာကိုးနော်၊ ၇–နှစ်ကျင့်လို့ရှိရင် attainment ဟာ ရဟန္တာဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်မယ်၊ ဥပါဒါန် မကုန်သေးဘူးဆိုရင် အနာဂါမ် ဖြစ်မယ်တဲ့ ဒီလိုဟောတာ၊ မျက်မှောက်ဘဝမှာတင်ပဲ ၇–နှစ် ကျင့်မယ်ဆိုရင် ရဟန္တာရင်လည်း ဖြစ်မယ် (သို့မဟုတ်) လမ်းမဆုံးသေးလို့ရှိရင် အနာဂါမ်အဆင့် ရောက်မယ်တဲ့။

အဲလိုဟောပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ၇–နှစ်ကကြာတယ်လို့ပြောမယ့်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ၆–နှစ်လောက်ကျင့်ရင် အဲဒီလိုဖြစ်နိုင်တယ်၊ ၆–နှစ်ကြာတယ်ထင်လို့ရှိရင်လည်း ၅–နှစ်ကျင့်ကြည့်၊ ၅–နှစ် ကြာတယ်ထင်လို့ရှိရင်လည်း ၄–နှစ်၊ တစ်နှစ်ပြီးတစ်နှစ် လျှော့ပေး သွားတာနော်၊ စကတည်းက လျှော့ထားလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့

တတွေက လိုက်နာမှာမှ မဟုတ်တာကိုးနော်၊ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက အရှည်ကြီးကို အရင်ပြောပြီးမှ နဲည်းနည်းလျှော့ပေးသွားတာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ပါးနပ်တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့နော်။ အမြင့်ဆုံးကို အရင် တင်ထားရတာ။

မြန်မာစကားလည်း ရှိတယ်လေ၊ ခါးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျတယ်ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်၊ ဒါ လေးပစ်တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောတဲ့စကားမျိုး၊ ချိန်သားကိုက်တဲ့အချိန်ကို ပြောတာ၊ ခါးလောက်တင်မှ ရင်လောက်ကျတယ် နို့မဟုတ်ရင် ချော်ထွက်သွားမယ်လို့ ပြောတာနော်၊ အဲဒီမှာ ၇–နှစ်မကျင့်နိုင်ရင် ၆–နှစ်တော့ကျင့်ပါ၊ ၆–နှစ်မကျင့်နိုင်ရင် ၅–နှစ်တော့ကျင့်ပါ၊ ၅–နှစ်မကျင့်နိုင်ရင် ၄–နှစ်ကျင့်ပါ၊ ၄–နှစ် ထားလိုက်ပါဦးတဲ့ ၃–နှစ်၊ ၃–နှစ်ထား လိုက်ဦး၊ ၂–နှစ်၊ ၂–နှစ်ထားလိုက်ဦး ၁–နှစ်၊ ၁–နှစ်ထားလိုက်ဦး ၆–လ၊ တဖြည်းဖြည်းလျှော့သွားလိုက်တာ၊ မြတ်စွာဘုရားက ၆–လ ကနေ တစ်ခါမှ ၅–လ၊ ၄–လ၊ ၃–လ၊ ၂–လ၊ ၁လ၊ ၁လ ထားလိုက်ဦး ၁၅–ရက်လောက် ကျင့်ကြည့်၊ ၁၅–ရက် ထားလိုက်ပါဦး တစ်ပတ်လောက် ကျင့်ကြည့်ပါတဲ့၊ နောက်ဆုံး တစ်ပတ်ထက်တော့ မလျှော့တော့ဘူး၊ တစ်ပတ်ထက်လျှော့ပေးရင် လူက အတိုဆုံးကို လိုက်ဦးမှာပဲလေ၊ တစ်စက္ကန့်တို့ ဘာတို့ လိုက်ချင်လိုက်နေဦးမှာ၊ အဲဒီလို မလိုက်ရအောင် အနည်းဆုံး တစ်ပတ်လောက်တော့ ကျင့်ကြည့်ပါတဲ့၊ တစ်ပတ်ကျင့်ကြည့်ရင် ရဟန္တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့ (သို့မဟုတ်) အနာဂါမ်အဆင့်ထိ ရောက်နိုင်ပါတယ်လို့ ...။

ဒီ နည်းစနစ်အတိုင်း ကျင့်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောပြီး နောက်ဆုံးမှာ စထားတဲ့ စကားလေးနဲ့ နိဂုံးချုပ်လိုက်ပါတယ်–

"ဧကာယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ

စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ"– တဲ့၊ နိဂုံးမှာလည်း အစက စလာတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။

သတ္တဝါတွေ စင်ကြယ်ဖို့အတွက် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့၊ လူ့လောကမှာ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ သောကတွေ ပရိဒေဝတွေ ကျော်လွှားချင်တယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့၊ ရုံဖန်ရံခါဖြစ်စေ၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှဖြစ်စေ ကြုံတွေ့နေရတဲ့ဒုက္ခတွေ၊ ဒေါမနဿတွေ၊ စိတ်မချမ်းမြေ့မှုတွေ၊ ကျော်လွှားချင်တယ်ဆိုရင် ချုပ်ငြိမ်းစေချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီအကျင့်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲတဲ့၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ လမ်းကြောင်းကြီးကို တွေ့ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပါပဲ–တဲ့၊ နောက်ဆုံးမှာ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တွေ့ သိမြင်ပြီးတော့ နေနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်းပဲ ဟောဒီ ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသောလမ်းကြောင်းပါပဲလို့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်ကို နိဂုံးချုပ်ဟောကြားသွားတော်မူ ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ လွန်ခဲ့တဲ့ ၄–ရက်ကရော ဒီကနေ့ရော အားလုံး ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါကျတော့ မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် အနှစ်ချုပ်ကို မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်ပုံဟောခဲ့တယ်ဆိုတာကို အဋ္ဌကထာစကားတွေ အများကြီးမထည့်ဘဲ မြတ်စွာဘုရားက ဟောခဲ့တဲ့ ပါဠိတော်တွေကို နားလည်ရုံ ဘာသာပြန်ပြီးတော့ အကျဉ်းချုပ် ရှင်းလင်း ဟောကြားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ တရားချစ်ခင်သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဒီတရားကိုနာပြီးတဲ့အခါမှာ တကယ့်မူရင်းဖြစ်တဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိတော်နဲ့ မြန်မာပြန် (သို့မဟုတ်) နိဿယကို ကိုယ်တိုင် ဖတ်ရှုကြည့်လို့ရပါတယ်၊ အဲဒါတွေကို ဖတ်ရှုနားလည်ပြီးတော့ မိမိတို့သန္တာန်မှာ အသိဉာဏ်တွေ ရင့်သန်အောင် လုပ်ဖို့ပါပဲ။ လက်တွေ့ ကျင့်သုံးလိုက်နာခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကဟောကြား

ထားတဲ့ အကျိုးတွေကို ကိုယ်တွေ့ရရှိကြမှာ ဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်ပြီး လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။

"သာဓု .. သာဓု .. သာဓု .."